

ほけんだより 6月

令和5年度 山崎小学校 ほけんしつ

とうとう運動会まで残り数日となりました。体調はどうか？毎日の練習で、疲れがでている人もみられます。

早寝早起き朝ご飯で体調をととのえて、元気いっぱい当日を迎えたいですね。

こまめな水分補給で、熱中症も予防しましょう！

運動する前に... 準備OK?

✓ 髪が長い人は、
むすんでいますか？

✓ 汗ふきタオル、水とうは
よういしていますか？

✓ つめはみじかく切っていますか？

✓ くつのサイズはあっていますか？
✓ くつひもはしっかりむすんでいますか？

そのほかにも・・・

✓ 夜は早く寝ていますか？

毎日の練習で、体が疲れています。本番でケガをしたりしんどくならないように、睡眠をたっぷりとりましょう。

✓ 朝ごはんは毎日食べていますか？

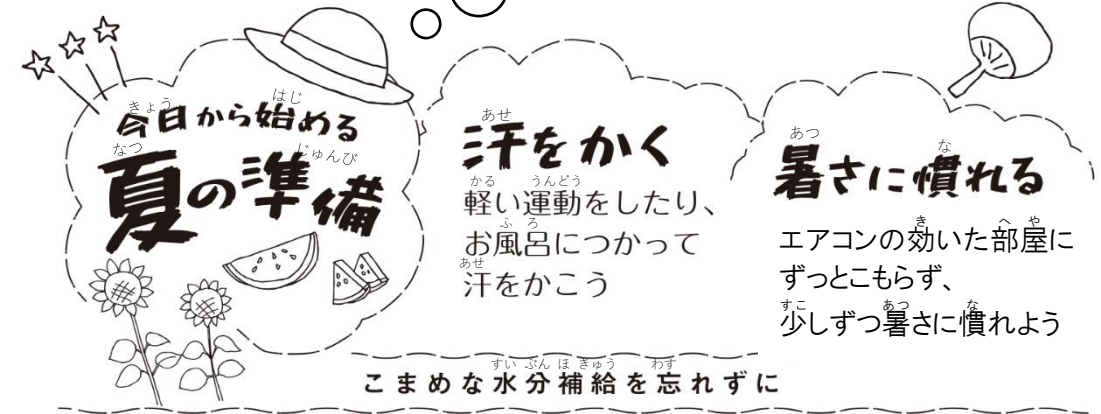
しっかり朝ごはんを食べて、力をつけよう！



ねっちゅうしょう きせつとうらい 熱中症の季節到来です



さいきんきおん たか
最近気温が高くなり、むし暑
い日が続いています。
あつ な いま
暑さに慣れていない今、
とく ちゅうい ひつよう
特に注意が必要です。
よぼう しきた み つ
予防の仕方を身に付けて、
き
気をつけていきたいですね。



保護者の方へ

健康診断の結果は、歯科検診のみ全員に配付します。その他の眼科・耳鼻科・内科（運動器）検診は、異常がある場合のみ配付となります。

また、暑くなってきましたので熱中症予防のため帽子をかぶって登校させてあげてください。

がつほけんぎょうじよてい 6月保健行事予定

6月 8日（木） 歯科検診（2・6年生）
15日（木） 歯科検診（3・5年生）
22日（木） 歯科検診（1・4年生）

