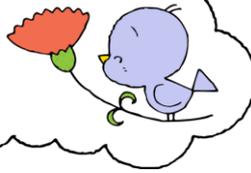


Smile 5月



上尾市立東町小学校
令和6年5月 保健だより

健康診断で会う機会がたくさんありますが、この一ヶ月で顔つきも態度もすっかり新しい学年になりましたね。連休も終わり本格的に学校生活が始まっていきます。このところ、寒暖差があり体調管理が難しいところですが、しっかり寝て、しっかり食べて、外で体を動かして、元気に乗り切っていきましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

5月の保健目標

身のまわりをせいけつにしよう!



ハンカチ・ティッシュを持っている。



手をきれいに洗う。

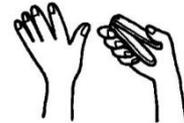


うがいをする。

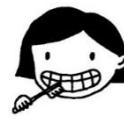


ティッシュ ハンカチ

ポケットへ



週に1回、つめを切る。



1日3回ていねい
に歯みがきをする。

お風呂に入り、
せいけつな
下着を着る。

せいけつな生活がすすんでできると、心が落ち着き、がんばる力が出てきます!

健康診断の結果、治療が必要な場合や、専門医に診ていただいたほうがよい場合には、その都度お知らせをしています。耳鼻科・眼科の疾病・内科につきましては、5月31日(金)までに医療機関を受診し、結果を学校までご提出ください。
ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、学校での健康診断はスクリーニング(選別検査)のため、受診の結果異常がないと診断される可能性もあります。ご了承くださいますようよろしくお願いいたします。

しっかりチェック!



けんこうしんだんのけっか