

ほけんのひろば

令和4年5月2日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
養護教諭

5月^{5がつ}は運動会^{うんどうかい}の練習^{れんしゅう}もはじまり、汗^{あせ}をかく日^ひが多^{おおく}くなります。毎日^{まいにち}きれいなハンカチ^{はんかち}・汗ふきタオル^{あせふきタオル}もってきましょう。

また水筒^{すいとう}に冷たい水^{つめみず}をいれるなど水分補給^{すいぶんほきゅう}もこまめにしましょう。

5月の保健行事

10(火)尿検査提出日

12(木)眼科検診(全学年)9:00~

12(木)内科検診(6年・欠席者)13:15~

26(木)尿検査(2次)提出日



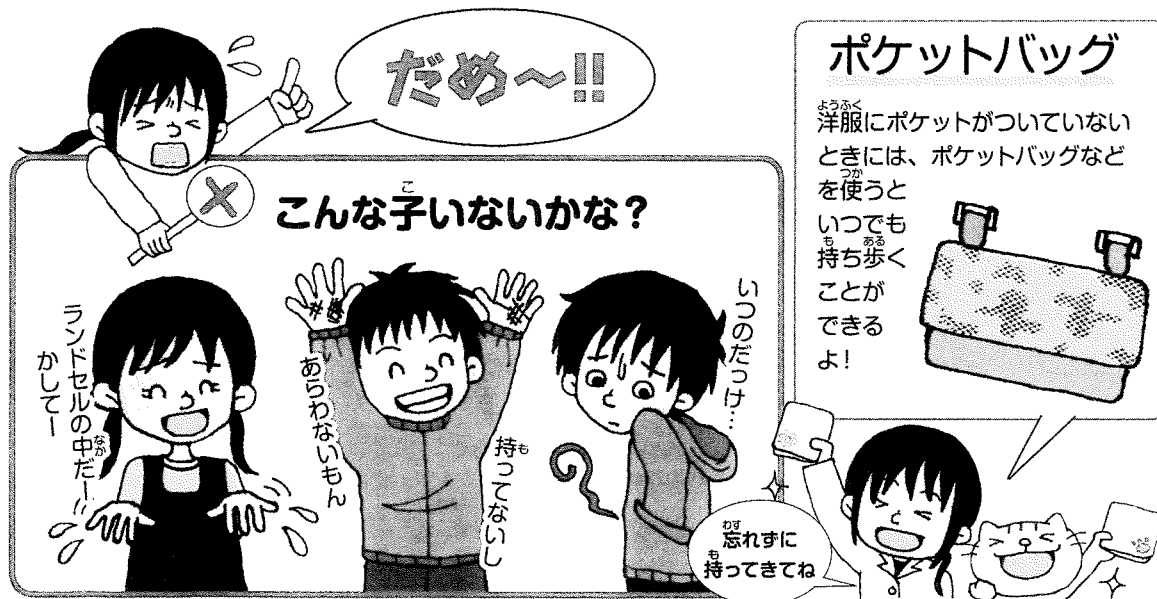
5月の健康目標

身の回りの清潔を考えよう



きれいなハンカチ・タオルを持ち歩こう

手を洗^{てあら}ったり、汗^{あせ}をふいたり、けが^{けが}をして傷口^{きずぐち}をおさえるときなど、ハンカチやタオルは毎日^{まいにち}いろいろなところ^{いろいろなところ}で必要^{ひつよう}になります。いつもきれいなハンカチやタオルをポケット^もに入れて、持ち歩^{もちある}くようにしましょう。



保護者の皆様へ

運動会の練習が本格的に始まると、学校生活ではたくさんのエネルギーが必要になります。特に睡眠不足には気をつけましょう。保健室で休養する子のほとんどは就寝時間が遅い、排便をしていないなどがあります。

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためマスクを着けたままの運動も多く、熱中症にも注意が必要です。早寝・早起き・朝ごはんの「生活リズム」へのご協力と朝の健康観へのご協力をお願いいたします。