

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.5 R6.6.28

おうちの人とよみましょう

水泳時の健康に注意しよう！

水泳の学習が始まっています。元気に参加できるよう、下のことに気を付けていきましょう。

水泳当日は、健康チェックを忘れずに！

- ・熱はないかな？
- ・かぜ症状はないかな？
- ・朝ごはんは食べたかな？
- ・すいみんはたっぷりとれたかな？



- ・目の病気はないかな？
- ・鼻の病気はないかな？
- ・耳の病気はないかな？
- ・うつる病気はないかな？
- ・湿疹やけがはないかな？
- ・手足のつめは、短く切っているかな？

プールのやくそく…みんなのあんぜんのために

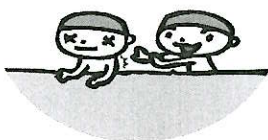
× プールサイドを走らない



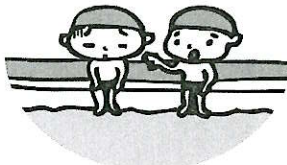
× プールに飛びこまない



× はしゃがない・ふざけない



× むりをしない



プールカードは忘れずに持って帰り、水泳のある日にまた持ってきましょう。

うらへ

7月の保健ぎょうじ

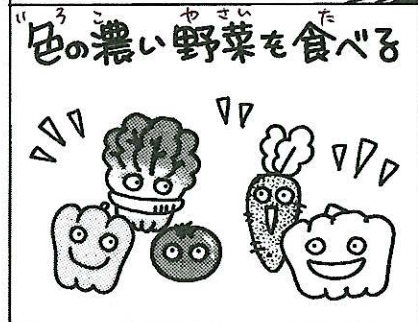
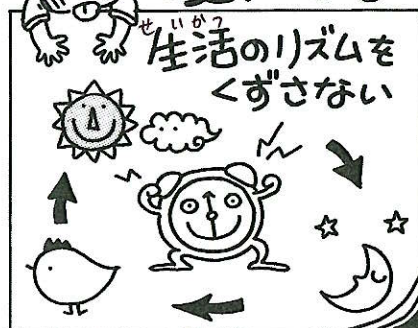
・11日(木)・・・5年 3Dスコリオ検査(脊柱側弯症の検査です)

7・8月の保健もくひょう

暑さに負けず、夏を健康にすごそう!

暑さを乗り切るには、水分補給やエアコンの活用はもちろんですが、規則正しい生活をして体力や抵抗力をつけることがとても大切です。

夏バテを予防しよう! 暑い夏を乗り切るために自分ができることをしよう



「健康カード」を、配りました!

みなさんの今年度の、健康診断の結果が記入してあります。おうちの方とよく見て、

これからの健康づくりに生かしてください。5年生の3Dスコリオ検査の結果は、実施し

て結果が届きましたら、お知らせします。

「健康カード」は印を押して7月8日(月)までに担任へ提出してください。