

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.5 R7.6.27

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？

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

うん！

7月の保健行事

・1日(火)・・・5年 3Dスコリオ検査(脊柱側弯症の検査です)

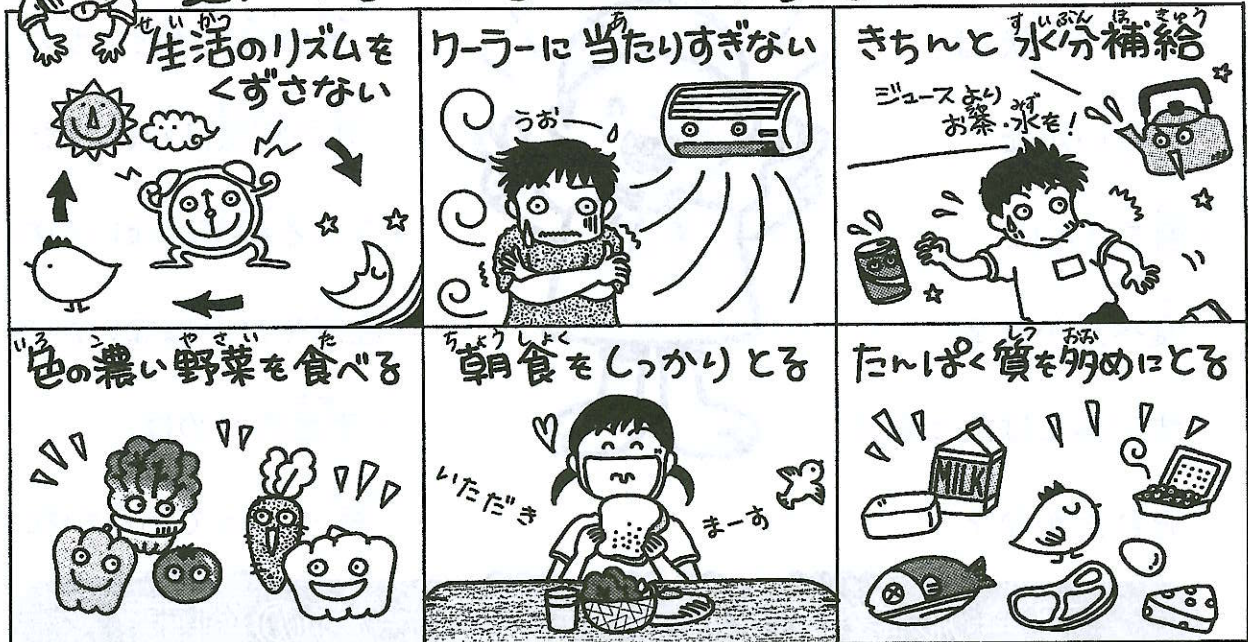
7・8月の保健目標

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7日(月)までに担任へ提出してください。