

ほけんだより

令和7年4月30日
和田小学校 保健室



あたた ひ ふい うんどうかい
だんだんと暖かい日が増えてきましたね。運動会の
れんしゅう はじ すす あつ ま からだ
練習が始まります。少し暑さに負けない体づくりをしましょう。

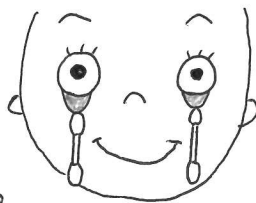
5月1日(木)は眼科健康診断です

5月1日(木)に、安藤 先生に目のようすをみていただきます。

6時間目頃から、保健室で行います。

目や目の周りに病気や異常がないかを調べます。

頭を支えてもらい、先生にめんぼうで下まぶたを下げてもらいます。



【おねがい】

① 前髪などが目にかかる人は、ピンでとめるか、切っておきましょう。

② めがねを持っている人は、健診のときは外して、手に持っておきましょう。

③ 安藤先生の目を見て「名前」「お願いします。」「ありがとうございます。」「ごさいました。」とはっきり言いましょう。

④ しっかりと目を見るために、ライトを使います。まぶしいですが、慣れただけがまんしましょう。

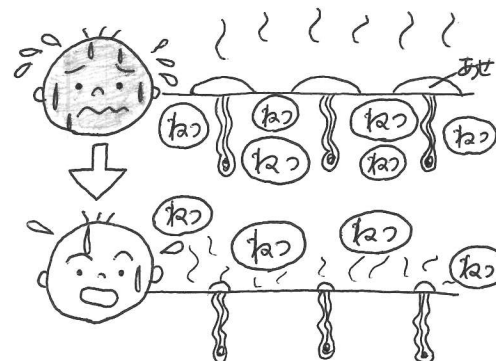
⑤ 痛くないので安心して、テキパキと健診を受けましょう。



あせをかく力をつけましょう!!

暑さに負けない体をつくるには、「あせをかく力」が大切です。

ひびに広がったあせが蒸発すると、体の熱が外に出ていき、体温を下げる事ができるため、体に熱がこもって起こる熱中症の予防にもつなびます。



「あせをかく力」をつけるには、少しあせをかくぐらいの運動を続けて行うことが必要です。運動を続けることによって、体はだんだんと暑さに慣れていきます。そのため、心地良く過ごすことができる今の時期からあせをかくぐらいの運動をしてみましょう!



あるいて
とうげに
登下校!!



休みの時間は
外であそぼう!

保護者の皆様

定期健康診断の結果を、各科終了次第お返しにします。保健連絡帳の中身をご確認いただき、必要であれば受診ののち、返書をご提出ください。