



けんこう三川

周南たちばな学園
三川小 保健室



湿度しつどが高く、ジメジメと暑い日あつひが多おほくなってきました。
この時期じきは、熱中症ねっちゅうしょうになりやすい時期じきです。
みんなの生活せいかつはどうかな？ふりかえてみよう。

全部ぜんぶ がついた人はこの調子ちようし！
つかなかったところがある人は
熱中症ねっちゅうしょうになる危険きけんがあります。
今日きょうから気きをつけていこう！

けんこうチェック！

やってみよう

提出ていしゅつする必要ひつようはありません。おうちの人ひとといっしょにチェックしてみましょう。

チェックすること	✓
毎日 <small>まいにち</small> 、朝 <small>あさ</small> ごはんをたべてから学校 <small>がっこう</small> に来 <small>き</small> ている	
休み時間 <small>やすじかん</small> ごとに、水分 <small>すいぶん</small> ほきゅうをしている	
外 <small>うら</small> で運動 <small>うんどう</small> するときは、ぼうしをかぶっている	
21時半 <small>じはん</small> までには寝 <small>ね</small> ている	
夜 <small>よる</small> はぐっすりねむれている	

ねっちゅうしょう ～熱中症をふせぐためのポイント～

<p>こまめに水分<small>すいぶん</small>ほきゅう 塩分<small>えんぶん</small>も！</p>  <p>のどがかわいていなくても、 やすじかん 休み時間ごとに 飲<small>の</small>んでください。 水<small>すい</small>とうが小さくて、たりないひとは、 おほいすい 大きな水<small>すい</small>とうを持<small>も</small>ってくるように にしましょう。</p>	<p>外<small>そと</small>で運動<small>うんどう</small>するときは ぼうしをかぶる</p>  <p>ぼうしは、強い日<small>つよひ</small>ざしから頭<small>あたま</small> を<small>まも</small>ってくれます。</p>	<p>生活<small>せいかつ</small>リズムを ととの 整<small>ととの</small>える</p>  <p>はやね はやお 早寝・早起き あさ 朝ごはん</p>
---	---	--

がつ ほけんぎょうじ
6月の保健行事

6月5日(水)	・尿検査2次(8:35までに出してね。1次に出せなかった人も忘れずに持ってきてね。) ・眼科検診
6月20日(木)	・歯科検診(歯をよくみがいてきてね。)

は
歯をたいせつにしよう



6月3日(月)に「はみがきカード」「はみがきチェックシート」を配ります。

みんなの歯みがきはどうか？

いつまでも、ごはんをおいしく食べられるように、ていねいにしっかり歯をみがきましょう。



あめ ひ おお
雨の日が多くなります。
～ただしいかさのつかいかた～

×かさをうえにむけて
ふりまわさない



×まわりにひとがいると
ころでかさをひろげない



◎まわりにひとがいないところ
◎したむきにしてから、ひろげる



保護者の方へ

6月のスクールカウンセラー(佐野 久美子先生)が来校する日は
6月3、10、17、24日(月)の9:00~12:00です。

家庭や学校のことで悩んでいることがあるけれど
誰に相談したら良いのかな？
こんなに些細なことで相談して良いのかな？

このように感じている方がいましたら、気軽に何でも御相談ください。御連絡お待ちしております。

(担当:養護教諭 加藤 48-6197)