

### 暑くなったり、寒くなったり・・・

がつ きまん どいじょう で 5月になり、気温が25度以上になる夏日が出てくるようになりました。今年の暑さは早く  $^{\text{kt}}$  来るのかと思われましたが、日によっては肌寒い日もあります。

きおん さ はげ たいちょうくず なっかぜ げんいん ふくそう 気温の差が激しいと、体調を崩しがちです。夏風邪などの原因になります。服装などで じょうず たいおようせつ しょくじすいみん じゅうぶん と たいちょう ととの 上手に体温調節をし、食事睡眠を十分に取って体調を整えましょう。

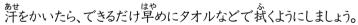
# もうすぐ運動会!

せんしゅう ほんかくてき うんどうかい れんしゅう はじ あした てんき よ うんどうじょう で 先週から本格的に運動会の練習が始まりました。明日は天気が良ければ、運動場に出 そうれんしゅう おこなよてい 総練習を行う予定です。

あっ なかうんどう こころ こころ れんしゅう うんどうかいほんばん そな つぎ こころ 暑い中運動をするので、これからの練習や運動会本番に備えて次のことを心がけましょう。

## ○タオルで汗を拭く

かいせいなか、じかんそとすかない。 快晴の中、1時間外で過ごすと顔や体から汗が出てきます。 あせい 汗をそのままにしておくと、体を冷やしたり、アトピーなどの皮膚炎をあっか 悪化させたりします。





# り こまめに水分補給

こんしゅう ひ ざ つよ ねっちゅうしょうだっすいしょう しんばい 今週になり日差しも強くなっています。熱中症と脱水症が心配 すいとう まいにち も されます。水筒を毎日持ってきて、練習を | 時間したら水筒のお茶や水を飲むようにしましょう。



### ○しっかり食べて、ぐっすり眠る

| 日の練習を終えて、疲れたと思ったらいつもより早く ねましまう。ぐっすり眠ることで体力が回復 します。そして朝ごはんを食べてきましょう。 まき 朝ごはんを食べることで一日活動できるエネルギーが からた なか 体の中でできます。



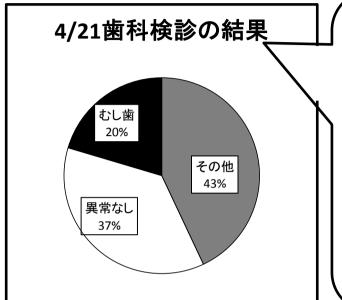


#### 平成28年5月17日

金比良小 保健室

# はなこうしんだんのけっかったいぶしています

しかけんしん けっか はいふ ばなど み 歯科検診の結果を配布しました。むし歯等が見つかっていましたら、早めに受診してください。



#### しかけんじん 歯科検診をしてくださった よしむらせんせい ひとこと 吉村先生から一言

今年はむし歯になっている児童が さくはないない。すく 昨年に比べると、少なかったです。 はみが、すくいできている子が増え 歯磨きが丁寧にできている子が増え かぶっせんにう。こうか てますし、フッ化物洗口の効果も出て きているようです。

対象が必要であれば、草めに 治療が必要であれば、草めに 行かれ、しっかりとした予防をこれ からも続けてほしいと思います。

#### しりょくけんさ じっしちゅう 視力検査を実施中です

現在、全学年で視力検査を行っています。昨年度と比べて、視力が低下しているのではない ない。 かと思われる児童が増えています。検査が終わり次第、視力が低下していると思われる児童に は結果が書かれたカードを配布します。

けっか み じゅしん かんが せいかつしゅうかんみなお 結果を見られて、受診を考えたり、生活習慣を見直してみてください。



## 保護者の方へ~スポーツ振興センター掛け金ありがとうございました!~

じどう つうがく じゅぎょうちゅう せい しんこう ちりょう ひょう 児童たちが通学・授業中などにケガをした際に、スポーツ振興センターより治療にかかった費用がきゅうふ がっ にち げっ えん か きん ちょうしゅう 給付されます。5月 | 6日(月)までに460円の掛け金を徴収させていただき ました。保護者の方々のご協力・ご理解ありがとうございました。

