



令和5年5月12日
浅子小中学校 保健室
児童生徒数配布
両面あり

5月になりました。GW明けで少し疲れていませんか。今週末は運動会で
す。熱中症やけがに注意しながら、「絆を大事に～ひとりひとりの個性を生
かして」のスローガンのもと頑張っていきましょう。また、まだまだ朝晩の
気温差があります。衣服の調節をしながら過ごしましょう。

運動会 力を精一杯 出し切るための コツ

- ①水分補給をこまめに行いましょう。
- ②帽子をかぶりましょう。
- ③けがをした時、砂で汚れている場合は、水で流し砂をとった後に、保健室へ
行きましょう。
- ④準備体操・ストレッチを十分に行いましょう。
- ⑤ゆっくりお風呂に入りましょう。



※汗で髪がべたつくため、ていねいに洗って、乾かしましょう。

こんなにあった！
湯船につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

★ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る	★ リラックスできる
★ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる	★ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

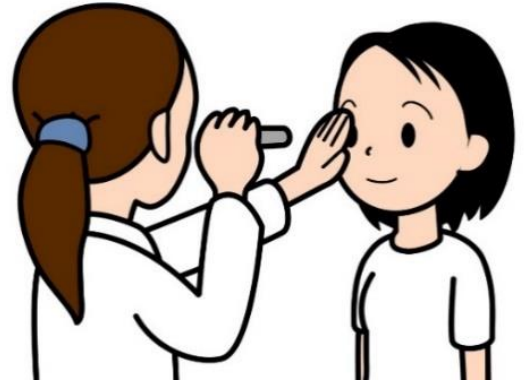
38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう！



5/17(水) 9:30～ 眼科検診 対象学年：全学年

【おやくそく】

- ・目はこすらない。
- ・前髪が長い人はピンで留める。
- ・眼鏡は外す。(コンタクトはつけたままでよい)



5/18(木)～フッ化物洗口 週1回(木曜日の朝)

- ・健康観察の後に行く。
- ・机 ティッシュのみ
- ・飲み込まない。
- ・口の中のすみずみまで、ブクブクうがいをする。
- ・使用後の紙コップは、保健室に捨てる。



【1年生】

5月 水で練習

6月 フッ化物洗口スタート

保護者のみなさま

別途文書でもお知らせしたとおり、学校下でけがをした際に利用できる災害給付金について、掛金を集金いたします。期日は 24 日(水) までとなっております。大変お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。