

夜もすっきり・ぐっすり♪

A cartoon illustration of a young boy with brown hair and a smiling face, sitting in a green bathtub filled with blue water. Steam is rising from the water, and there are small ripples around his head.

あせ  
汗やよごれを  
すいとるよ。



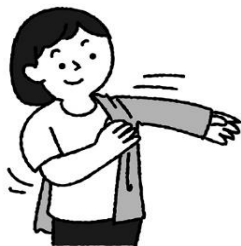
A cartoon illustration of a young girl with brown hair in pigtails, wearing a purple polka-dot pajama top. She is brushing her teeth with a toothbrush. The illustration is simple and colorful, with a pink background.

むしばきんから<sup>まも</sup>守ろう！

ぐっすりよいすいみんを!



# 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう

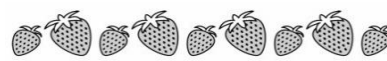


外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう

日差しは暑くなってきましたが、学校の中はまだ少し肌寒いことも。「頭が痛い」、「お腹が痛い」と保健室にくる子の中には、半袖Tシャツ一枚で肌着をつけていなかったり、はおるものがなくて体が冷えている子がいます。お天気にあわせて衣服の調節をしましょう！



## 5月の保健行事



18日（水）内科検診

【1・3・6年】

25日（水）内科検診

【2・4・5年】

☆学校医の勝木 真 先生です。

18日（水）

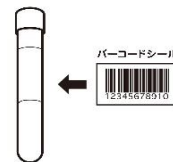
尿検査（おしっこの検査）提出日 【全学年】

かならず  
提出を！

※ 検査の前日の17（火）に容器などを配ります。

※ 大切な検査です。忘れずに提出してください。

※ 18日に提出できない場合は6月3日（金）に提出してください。



## 保護者の方へ



### お知らせ① 体調管理について ※水筒、帽子の準備をお願いします。

5月は気温の変化が大きく、まだ体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症に注意が必要です。水筒をもってきていないお子さんもいますが、暑い日には頭痛などの症状で来室する子も出始めています。体調管理や熱中症予防のために、水筒や帽子の準備をお願いします。

### お知らせ② 視力検査の結果について

視力検査については、裸眼視力がB(0.9)以下、矯正(メガネ)視力がC(0.6)以下の人にピンク色の紙「結果のお知らせ」をお渡しました。検診結果等で、分かりにくい点などありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。

生活が変化し、近視になりやすい環境です。低学年からの近視のお子さんも増えてきています。この機会にメディアの長時間の使用等に気をつけ、外で遊ぶ時間をなるべく多くとるなど目の健康にも気をつけていきたいですね。

