

# けんこうでつよい子

**5月号**  
 令和4年5月9日  
 杉並区立高井戸第三小学校  
 保健室

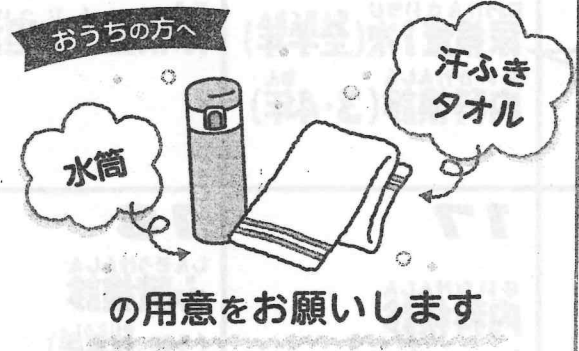
月のほけんもくひょう  
 体や衣服を  
 せいけつにしよう



ゴールデンウィークはゆっくり休めましたか？  
 新しいクラスや学年での生活が始まって、からだや  
 こころにもつかれがでてくるじきです。  
 リラックスできる時間を作ったり、すみんを  
 99めにとって「ひと休みの時間」も大切に  
 してくださいね。

## みのまわりを せいけつに

みだしなみをととのえて、きもちよく  
 生活しましょう。



そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症  
 の予防のため、こまめな水分補給を習慣に  
 しましょう。また、手をふくハンカチとは  
 別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせて  
 ください。

いつも持ち歩こう  
 (ハンカチは毎日かえる)

外から帰ったときは  
 忘れずに

のびていないか、  
 ときどきチェックしよう

毎日かえて、  
 きれいなものをつけよう

ごはんやおやつの後、  
 寝る前にもしっかりと

1日のあせやほこりを  
 あらいながしてすっきり！

### 健康診断、まだまだ続きます



### 5月の予定は裏面にあります。

5月10日(火)は尿検査  
 の提出日です。容器は前日に  
 西配布しますので、お忘れな  
 ように気をつけて  
 ください。

### 検診・検査結果を西配布しています。

学校の健康診断はスクリーニングのため、実際に  
 異常があるかどうかは医療機関での診察や検査が  
 必要です。早めの受診をお願いします。また、すでに  
 医療機関にかかっている場合は、その旨保護者の  
 方が記入して提出していただいてもかまいません。



### 毛虫がではじめました

初夏から秋にかけて出やすく、気がつかない  
 うちにさされることもあります。はげしいかゆみか  
 ある時は病院でみてもらいましょう。



## 急な暑さにご用心

寒暖の差が大きい  
 この時季の備え

ぬぎ着しやすい  
 服で  
 調節  
 しよう。

汗をかいたら  
 タオルや  
 ハンカチ  
 でふこう。

こまめに  
 水分を  
 とるよう  
 にしよう。

日ざしが  
 つよい日は、ぼうし  
 をかぶろう。