



令和6年5月9日 流山市立長崎小学校



- 5月24日(金) 尿検査<全学年>朝、忘れずに持ってきましょう。
- 30日(木) 歯科検診<全学年>朝の歯みがきを忘れずに。
- 6月7日(金) 心臓検診<1年>体操服を忘れずに。
- 12日(水) 耳鼻科検診<全学年>耳そじを忘れずに。
- 13日(木) 内科検診<全学年>体操服を着て検診します。

新学期が始まって1ヶ月がたちました。環境が変わり、新しい出会いにワクワクしたり楽しいことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じたこともあったのではないのでしょうか。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を作って自分の心や体を大事にしましょう。



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

新学期から1ヶ月
がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす



の用意をお願いします

急な気温の高い日があり、熱中症が心配な季節になりました。熱中症の予防には、こまめな水分補給が大切です。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用のタオルの用意もお願いします。