

ほけんたより 6月号

流山市立おおぐりの森小学校 ほけんしつ

梅雨の日がふえる梅雨の季節がやってきます。
この季節だからこそ気をつけてほしいことをお伝えします!

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の賞味の早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルをばらおう!</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日はストレスを 発散! 体を動かす</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p>スリッパに注意!</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p>清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。</p>

気温・湿度が高かいたときは**熱中症に注意!!**

水分ほしゃうしよう



あさおきたらコップ1ぱい

ひるまは1時間ごとにのむ

6月の健康診断

6/7(水)内科検診



- 体操服ももってきてましよう
- お休みなどで受けられなかった場合は、後日学校医の先生のもとで受けます。

6/14(水)耳鼻科検診



前日に耳そうじをましよう。

6/22(木)眼科検診



- 赤白ぼうしをわすれずに!
- めがねをもっている人はもってきてましよう。

健康診断の結果

病院での治療やくわい
検査がひつようと思われ
らばあいにおしらせの
おにやりを配付ましよう。

うけとったときはおうちの
人とそうだんして早めに受診ましよう。

