

# ほけんだより



令和5年4月28日  
 玉里学園義務教育学校  
 保健室

しんがつき はじ かんきょう か つか で  
 新学期が始まって1ヶ月がたちました。環境が変わって、疲れが出てくる  
 ころ やす しぶん あ かいしょうほう み  
 頃です。ゆっくり休んだり、自分に合ったストレス解消法を見つけたりして  
 みましよう。



れんしゅう はじ げんき れんしゅう  
 スポーツフェスティバルの練習も始まります。けがをしないで元気に練習  
 できるよう、はやね はやお あさ と く  
 できるよう、早寝・早起き・朝ごはんに取り組みたいですね。

あつ 急な 暑さ 注意報

あつ 暑さ 対策

あつ 暑さ 対策

つうきせい のよい 服や下着で調節

ぼうし ちやくしゃにっこう さ  
帽子で直射日光を避ける

あせ ふく  
タオルで汗を拭く

つか やす  
疲れたら休む

すいぶん ほきゅう  
こまめな水分補給

ひさしがきつく、あつ ひが  
 多くなってきました。しっか  
 り対策をして、あつちゆう  
 熱中症を予防  
 しましょう。

## まだまだ油断できません！！コロナウイルス感染症！！

5/8以降も、コロナウイルスが無くなったり、薬が発売されたりするわけではありません。  
 感染すると、高い熱や強いどの痛み、止まらない咳など、とても辛い症状が出てしまいます。  
 これまで通り、うがいや手洗い、手のアルコール消毒などで、感染を防ぎましょう！

### 5月の健康診断の予定

5月 9日 (火)	歯科検診	5～9年生	8:45～10:00
5月 10日 (水)	内科検診	1～4年生	13:00～15:00

尿検査未提出者予備日

4/19の未提出者(8:30くらいまでに保健室へ)

※容器が無い人は声をかけてください！

まだまだ続きます  
健康診断



保護者の皆様へ

4/24(月)に、視力検査の結果と聴力検査の結果を配布しました。  
 視力検査は、「B」以下の場合、聴力検査は該当者にだけお知らせを配りました。お手紙が無ければ問題なしということです。

見えづらい、聞き取りづらいと授業にも集中することができませんし、  
 登下校でも危険な場合があります。早めの受診をお勧めします。

