

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



れんしゅう はじ
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
げんき れんしゅう
できるよ、はやね はやお あさ と く
早寝・早起き・朝ごはんに組みたいですね。

暑さ 注意報

ひさしがきつく、暑い日が
おお
多くなってきました。しっか
り対策をして、熱中症を予防
しましよう。

暑さ対策

つうきせい のよい ふう や した ぎ で ちようせつ
通気性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
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



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。
かんせん すると、たか ねつ や 強い のどの痛み、止まらない咳など、とても辛い しょうじょう 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、かんせん を 防ぎ ましょう！

5月の健康診断の予定

5月 9日 (火)	しかけんしん 歯科検診	5~9年生	8:45~10:00
5月 10日 (水)	ないかけんしん 内科検診	1~4年生	13:00~15:00

にようけんさみていしゅつしや よび
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！



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。

