



今年(ことし)の健康診断(けんこうしんだん)、全て(すべ)終わ(お)りました。

おうちの方(かた)や児童(じどう)みなさんの協力(きょうりょく)で健康診断(けんこうしんだん)を終(お)えることができました。昨年(さくねん)はアンケート形式(けいしき)でしたが、今年(ことし)は校医(こうい)の先生(せんせい)に診(み)ていただくことができ(こ)てよかったです。自分(じぶん)の体(からだ)に関心(かんしん)を持ち、大切(たいせつ)にできる児童(じどう)に育(そだ)ってほしいと思(おも)います。

健康手帳(けんこうてちょう)をお返(かえ)します。目(め)を通して、印鑑(いんかん)を押(お)したのち今学期(こんがつきちゅう)中(ちゅう) (7月9日(7がつ9にち)くらいまでに)に学校(がっこう)に提(てい)出(しゅつ)してください。保健室(ほけんしつ)でお預(あず)かりします。見(み)ていただくページ(ぺいじ)は学年(がくねん)ごとに違(ちが)いますので裏面(うらめん)に記載(きざい)します。ご覧(らん)ください。

また暑い夏(あつなつ)がやっ(や)ってきそう(きそう)です。熱中症(ねつちゅうしょう)には十分(じゅうぶん)気(き)をつけたい(た)いですね!!

熱中症(ねつちゅうしょう)予防(よぼう)には食事(じしょく)・運動(うんどう)・睡眠(すいみん)が大切(たいせつ)です。暑(あつ)さに負(ま)けない身体(からだ)作り(つく)りはこの3(さん)つのバラン(ば)ンスと、生活(せいかつ)リズム(リズム)が基本(きほん)です。



- あ** つい日(ひ)ざしは、ぼうし(ぼうし)で防(か)ごう。
- つ** めたいもの(もの)、とり過(す)ぎ(ぎ)に注(ちゅう)意(い)!!
- さ** っぱりした(した)もの(もの)ばかり(ばかり)じゃ、元(げん)気(き)が出(で)ない(ない)よ。
- に** っちゅう(ちゅう) (日(ひ)中(ちゅう))は、日(ひ)か(か)げ(げ)を歩(ある)ごう。
- ま** いにち(にち)の生(せい)活(かつ)リズ(リズム)ムを大(たい)切(せつ)に。
- け** がに気(き)をつ(つ)けて、元(げん)気(き)に遊(あそ)ぼう。
- な** んでも(でも)、バラン(ば)ンスよ(よ)く食(た)べよう。
- い** つも(も)、きま(じ)った時(かん)間(かん)に起(お)きよう。



ご家庭(かてい)でも暑(あつ)さ対(たい)策(さく)を願(ねが)い(い)し(し)ます。

1学(が)期(き)のま(ま)と(と)め(め)に(に)な(な)ります。ファイト!!

