



令和3年4月28日 玉島小保健室

寒暖差がはげしいです！！



あさ はださむ ひるま ひざ つよ きおん あ
朝は肌寒いのに、昼間の陽射しがとても強く、気温も上がってきます。

かんたんさ こうふく き ちょうせい
寒暖差がはげしいです。校服をぬいだり着たりして、調整しましょう！！

がつ にち えんそく あつ よそう ぬ き うわぎ
4月30日は、かんげい遠足です。暑くなるのが予想されますので、脱ぎ着のできる上着や
ぼうしを ちゃくよう 着用してきましょう。帰りは、かえ ちく ごと ある かえ
帰りは、地区ごとに歩いて帰りますので、ひれふりグラウ
ンドから とお ちく ひと いえ つ まで ちゃ おお じゅんぴ
遠い地区の人は、家に着くまでのお茶を多めに準備してきましょう。たて割り班で
ゲームをしたり、お弁当を べんとう た 食べたりします(^_^)、えんそく たの
遠足を楽しみましょう！



えんそく おわ やす やす あ
遠足が終れば、ゴールデンウィークのお休みになります。お休み明けに、

げんき とうこう ただ せいかつ
元気に登校できるように、きそく 正しい生活をおくりましょう。

かんせん ふ がいしゅつ さい てあら しゅししょうどく みつ こうどう
コロナ感染が増えてきています。外出の際のマスク・手洗い・手指消毒・密をさける行動
かぞく
を家族みんなでおこないましょう。



けんこうしんだん 5月の健康診断スケジュール

けんこうしんだん すす しりょくていか ひと おお びょういん はや
健康診断が進んでいます。視力低下している人が多かったです。病院に早

い
めに行きましょう。ゲームのしすぎやテレビを近くで見る、ねころがって
ゲームをするなど、め ねる せいかつ せいかつしゅうかん みなお
眼に悪い生活をしていませんか？生活習慣も見直し
てみましょう。がつ し かけんしん ないかけんしん
5月は、歯科健診や内科健診があります。



日	曜	健診内容	もってくるもの・用意するもの
7日	金	しんそうけんしん	1年生のみ。たいそう服をもってくる。
7日	金	しかけんしん	はみがきセットをよういする。 きゅうしょくあとにはみがきをする。
28日	金	ないかけんしん	たいそう服をもってくる。



はる ねっちゅうしょう そと あそ ようちゅうい 春の熱中症～外で遊ぶときは要注意～

夏のイメージが強い熱中症ですが、春の今の季節にも注意が必要です。



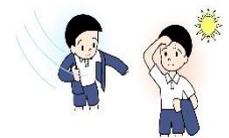
校舎の中はすごしやすいのに、運動場に出たら陽射しが強い！昼休みに

走り回って、顔が真っ赤になっている子どもたちも多くみられます。

体育や昼休みの後に、頭が痛い・気持ちが悪いと保健室に来室してくる子ども出てきました。

なぜ、春の熱中症はおこるのでしょうか？

- ① 体が気温の上昇になれていないから
- ② 校服を着たままやマスク着用で熱がこもりやすいから
- ③ 校舎の中は涼しいから、ゆだんして外に出るから



いふく ちょうせつ
衣服の調節

などです。朝がひんやりしているので、のどのかわきを感じにくいところもあります。水分をこまめにとるように心がけましょう！！

春の熱中症 こんなことに注意しましょう



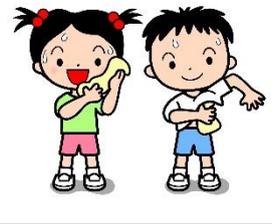
こまめな
すいぶんほきゅう



ぼうしを
かぶろう



ひかげで
きゅうけいしよう



あせを
ふこう



おうちの方へ ★アタマジラミの点検・駆虫をお願いします★

アタマジラミが活発になる季節になりました。各ご家庭で、お子さんの髪の毛の点検をお願いします。アタマジラミというのは、アタマジラミという虫を介して人にうつす、うつされるものであることを知っていただき、卵を見つけたら、子どものためにも、大切な相手のためにも、完全に駆虫してください。各ご家庭のご協力が必要です。よろしくお願いします。

アタマジラミの卵



耳の後ろ



前髪

