

ほけんだより

河根
小中学校
保健室
2026.5.28

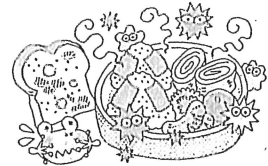
熱中症に注意



梅雨時の熱中症も十分気をつけてください。こまめに水分補給をしてください。



食中毒に注意



けがや事故に注意

湿気や雨で道路やローカがぬれて、すべりやすくなったり、かきで視界が悪くなったりします。十分気をつけましょう。

梅雨の季節の健康と安全

5月とは思えない暑さが続いていますね。もうすぐ梅雨もやってくる予定です。はじめとして何となく気分が良くないと感じる人もいます。思いますが草花の成長や私たちが生きていくために大切な雨水です。しばらくの間がまんしましょうね。梅雨時の健康に気をつけてできるだけ気持ちよくすごしましょう。



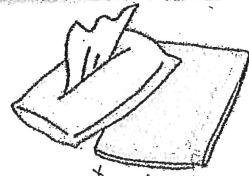
6/5(金) 遠足(海遊館)です。規則正しい生活を心がけて当日にそなえましょう。途中で体調が悪くなった時はがまんせず早めに先生に声をかけてください。

せいけつ・みだしなみ

どうしてせいけつにしないといけないの?



ハンカチ・ティッシュ



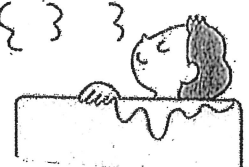
いつも持ち歩きましょう。ハンカチは毎日かえましょう。

手洗い・うがい



外から帰ったときは必ずしてね。

お風呂



1日の汗やほりを洗いながしてすっきりしましょう。

清潔にし身だしなみを整えるという事が感染症やむし歯の予防につながります。

すこやかにさわやかにすごせるよう、これからの季節は特に気をつけましょう。

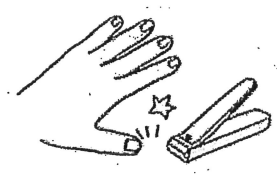
歯みがき



ごはんやおやつの後、寝る前も忘れずみがきましょう。

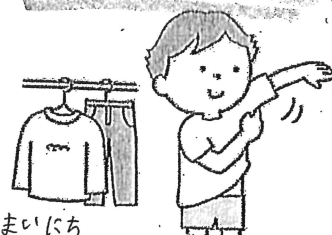
6/4~6/10は歯と口の健康週間です。

手足のつめ

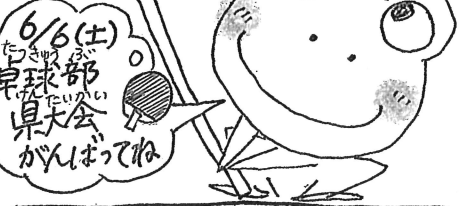


のびていないかときどきチェックしてね。

下着



毎日かえて、きれいなものを着ましょう。



6月の予定	
2日(火)	救命救急講習 5.6限 小中全員
4日(木)	歯を育てるコンクール 小学生
10日(水)	耳鼻科検診 13:30~ 小中全員
15日(月)	眼科検診 14:20頃 小中全員
18日(木)	内科検診 13:30~ 小中全員

