

# ほけんだより

児童数配布

第4号  
令和4年7月1日発行  
練馬区立向山小学校  
保健室

蒸し蒸しする暑い日が続いたり、雨が降って肌寒い日があったりと、梅雨特有の気温の変化が大きい時期です。三度の食事をきちんととり、睡眠もしっかりとって、体調管理に注意しましょう。



● 前の日はよく寝ましょう

● つめきり、耳そうじはしてありますか？



● ぐあいが悪いときは先生にいいましょう



● 泳ぐ前にはしっかり準備体操を



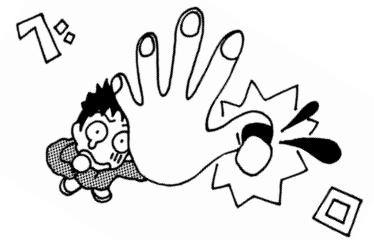
● プールでは、ルールを守って安全に

● 入るとき、出るときはシャワーでよく洗いましょう

まだ目や鼻・のどの病気の治療が済んでいない人、欠席等で健診をまだ受けていない人は、

早めにお医者さんに見てもらいましょう。

爪が伸びている人をよく見かけます。爪が伸びているとけがをしやすくなったり、友達にけがをさせてしまったりすることがあります！また、伸びた爪にはバイ菌や汚れがたくさんたまります。1週間に1回は切る日を決めるなどして、長さをチェックしましょう。足の爪も忘れずに！



うらもあります

わす  
ハンカチを忘れずに！！

せっかくきれいにあらった手はどうしてありますか？

「服でふいてるー」「パッパッ ってはらっておわりだよ」

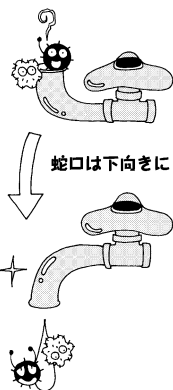
「もってないもん」なんて答える人が・・・。

せっかくきれいにあらっても、これではダメですね！

ハンカチやタオルを忘れないようにしましょう。



じゃぐち したむ  
蛇口は下向きに！！



がっこう すいどう じゃぐち む しょうげか  
学校の水道（蛇口）は向きを上下変えられるものがあります。

じゃぐち うえ む なか みず  
蛇口を上に向けたままにしておくと、中に水がたまり、バイキン  
がふえやすくなってしまいます。じゃぐち つか あと した む  
ようにしましょう。もし上向きの蛇口を見つけたら下向きに直し  
てくださいね。

<保護者の方へ>

4月から実施してきました健康診断の結果をお知らせします。

一覧にしたものを封筒に入れて配布します。ご家庭で保管し、封筒は  
学校に返却してください。