☆家庭数配布

ほけんだより NO. 2

令和５年５月１９日
練馬区立旭町小学校

１・２ねんせいは　おうちのひとと　いっしょに　よみましょう。

保護者の皆様へ

5月～6月上旬の健康診断予定

5 月 22 日(月)内科検診②【2･5･6年生】 体育着を持たせてください。
5･6年女子は肌着を着用して検診を受けます。

23 日(火)眼科検診【全学年】 前髪が目にかからないよう工夫してください。

25 日(木)歯科検診①【2･3･6年】 検診当日の朝は、きれいに歯みがきをしてきてください。
給食後ぶくぶくうがいをしてから検診を受けます。

26 日(金)尿検査2次【対象者のみ】 2回目の尿検査が必要なお子様が対象です。
（対象者には個別にお知らせを出しています。）

6 月　1 日(木)歯科検診②【1･4･5年】 検診当日の朝は、きれいに歯みがきをしてきてください。
給食後ぶくぶくうがいをしてから検診となります。

12 日(月)宿泊前検診【6年】 移動教室用の「健康観察表」を持参してください。

少しずつ暑さに

からだを慣らそう

毎年猛暑が続き、5月から熱中症になる人が出てきます。熱中症を予防するポイントは、**暑さに慣れる体をつくること**です。本格的な暑さになる前に、１～２週間程度汗をかくことを続けましょう。そうすると、汗をたくさんかける暑さに強い体になります。休み時間や放課後のすごし方を工夫してみましょう。

意識しよう！身のまわりの清潔な生活

下着やハンカチは、洗濯したきれいなものを身につけよう。

体育着は毎週持ち帰って洗濯しよう。

おふろやシャワーで体やかみの毛をきれいに洗おう。