

ほけんだより

平成30年7月3日
練馬区立大泉西小学校
保健室

早々と梅雨が明け、連日猛暑が続いていますが、体調の方はいかがでしょうか。

これからの季節、熱中症になりやすくなりますので、水分補給や温度調節に気をつけてお過ごしください。



夏の健康に過ごそう

ひ 冷やしすぎに注意!!



水分ほきゅう こまめに+すこしずつ



まいにち 毎日っかうから...



定期健康診断が終わりました。

- 1・2・3年生には「定期健康診断の記録」
 - 4・5・6年生には「健康カード」
- をお配り致しました。

1・2・3年生は「定期健康診断の記録」を自宅で保管し、1学期のところに印を押して、封筒のみを学校にお戻しください。

4・5・6年生は「健康カード」の健康診断の記録の保護者印のところに印を押して、そのまま学校にお戻しください。

プール学習を楽しく安全に行うための約束



すいみん 睡眠をたっぷりとする



あさ 朝ごはんをしっかり食べる



き ツメを切っておく



たいちよう かくにん 体調を確認する