

ほけんだより

令和元年7月3日
練馬区立大泉西小学校
保健室

梅雨明けが気になる季節になりましたが、皆さまの体調の方はいかがでしょうか。天気がすっきりしないと気持ちまで沈みがちです。



これからは、急に暑くなったりしますので、気温の変化に気をつけるようにしましょう。

夏を健康に過ごそう



定期健康診断が終わりました。

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

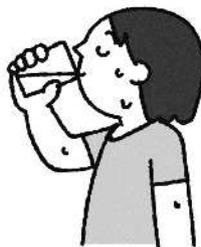
1・2・3・4年生は「定期健康診断の記録」を自宅で保管し、1学期のところに印を押して、封筒のみを学校にお戻しください。

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。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむり
に運動しない