

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。



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下さい。

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下さい。

ねつ ちゆう しょう よ ぼう ひ ころ 日頃からのこころがけ



きそくただい せいかつ
規則正しい生活で
たいちようかんり
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
かいすう
回数を多めにとる



うんどう
運動するときは
こまめに
きゆうけい
休憩をとる



たいちよう
体調の悪いときはむりこ
うんどう
運動しない