



令和6年5月1日(水)

京丹後市立丹後小学校保健室

新学期が始まって約1か月。家族や地域で楽しい計画もあるかと思いますが、疲れが出るころでもあります。連休中はゆっくりけがや事故のない楽しい時間を過ごしてください。

連休明けには、運動会の練習や様々な活動が始まります。エネルギーを十分ためて連休明けに会いましょう。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

自転車に正しく乗ろう！

自転車に乗るとき、ルールをきちんと守っていますか？ もしも守れていない場合は、安全運転のために、これからは守るようにしてくださいね。

禁止されていること

- 傘さし運転
- 携帯電話やイヤホンを使いながらの運転
- 並んでの走行

守ってほしいこと

- 信号や一時停止
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットをかぶる
- 歩行者優先

五月七日(火)に交通教室があります。

保健室に来たら

具合の
悪いところ

いつから

どうして

どんな
ふうに

教えて
ください



グラウンドや中庭で元気に遊ぶ姿がみられ、けがや
体調不良で保健室を訪れる人もあります。自分の口で
自分の体や状態を説明できるようになるといいなと思
います。

たとえば・・・

3じかんめから・・・
あたまが
ずきずきしたいです。

5月の健康診断予定

9日(木) 検尿回収日・予備日 10日(金)

10日(金) 歯科検診 13:30～15:00

14日(火) 眼科検診 14:10～14:20

21日(火) 内科検診 13:30～15:00

29日(水) 検尿2次

31日(金) 耳鼻科検診 13:30～14:20



7つのちがいをさがそう!!

