

おぼろぎだより 5月

二俣小学校
保健室
2023年
5月17日発行

5月になって、日差しが強くなって夏のように暑い日も出てきました。今週土曜日は

いよいよ運動会ですね。運動会にむけて体調をくずしたり、大きなけがをしたりしないように気を付けましょう。みんなで元気に運動会を迎えられるのを楽しみにしています。

運動会にむけて心がけること

- ずいみんをじゅうぶにとる
- 歯をしっかりと食べる
- 足に合ったくつをはく
- 手足のツメを切っておく
- 昇る白タオルを持ってくる

そろそろ 熱中症に 注意!

<p>軽症の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 筋肉痛 こむら返り 気持ち悪さ 	<p>中等症の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気、嘔吐 身体のだるさ 	<p>重症の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 意識を失いかける、失う 呼びかけにこたえない 筋肉のけいれん、ひきつけ 手足の痺れ まっすぐ歩けない 昏倒
---	---	--

上のような症状があったらすぐに相談してね!

おうちの方へ

治療のお知らせをお渡ししています

健康診断の結果、再検査が必要なお子さんには「治療のお知らせ」を渡しています。できるだけ早く、治療を受けるようにお願いします。

チャレンジ!

宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

01 ○に入る言葉は?

しょうげきは

ひる○すみ

は○のひ

コイン

みけ○こ

02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

まご

さ

ち

よ

き

あ

は

ん

し

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 _____

クイズ02 _____

クイズ03 _____

元気なからだ!

答えは

はやね・はやおき・あさごはん。

いい生活リズムを作って、元気に過ごしましょう!