

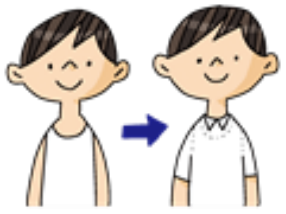
「温度」と「湿度」に注目して過ごそう！

だんだんと衣替えを始め、半袖姿のみなさんを多く見かけるようになりました。今週は最高気温が29℃になる日もあるそうなので、一気に夏を感じられる週になりそうです。そこで、まだまだ早いと思いがちですが、熱中症に注意が必要です。まだ暑さに体が慣れていないため、脱水になりやすくなります。

衣服の調整や、生活習慣を見直し、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

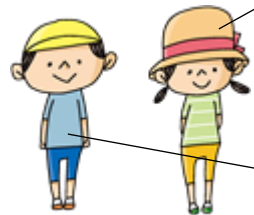
☆外であそぶときは…

今週はとてもむし暑くなりそうです！



①下着を着よう

暑い日はたくさん汗をかきます。綿素材の下着は汗をしっかり吸い取ってくれます。



ぼうし

うすくて、風通しがよく、あせを吸う素材



②運動する前に水分をとろう

体育や休み時間の前には、必ず水分をとるようにしましょう。「のどが乾いたな」と感じる前に水分補給をしておくことが大切です。

③ぼうしをかぶろう

陽ざしが強い日は必ずぼうしをかぶりましょう。衣服は、うすくて風通しのいいものをえらびましょう。

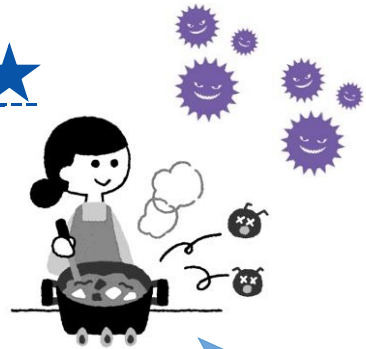
★食中毒…三原則をまもって予防★



手洗い
食器や調理器具を
せいけつに！



食材の温度を
しっかりかくにん！



中までしっかりと
火を通そう！



がんかけんしん 5月27日（木）眼科検診があります！

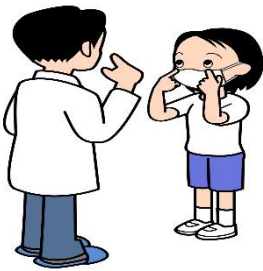
がんかけんしん
☆眼科検診ってなにをするのかな？

がんかけんしん
眼科検診では、目のまわり、目のひょうめん、
目のうごきなど、病気がないかをみてもらいます。



がんかけんしん かた 眼科検診のうけ方

① **自分でしたまぶたを下げ、両手で「あっかんべー」をする。**



めなか
目の中がよく
見えるように！



せんせい め み
先生が目を見てくれます。
せんせい かお
先生の顔をまっすぐ見て、両方の下のまぶ
たを自分で「べー」！

② **手は気をつけにもどし、先生の持っているライトの光を見る。**



め うご かた め ひょうき
目の動き方や、目の病気が
ないかどうかをみてもらいます。

けんしん うけとぎのちゅうい 検診を受けるときの注意

- *あさ、かおをきれいにあらってくること。
- *けんしんのまえには、目をこすらないこと。
- *校医さんの正面にいて、お医者さんの目を見てけんさを受けること。
- *まえ髪の長い人は、しっかりとめておくこと！



けん こう しん だん けつ か 健康診断の結果について

けんこうしんだん けつ か かくにん
健康診断の結果を確認し、おうちの人
に知らせましょう。「再検査」や「要精
密検査」の結果が出ても病気とは限りま
せんが、病院で早めにみてもらうように
しましょう。

びょういん けん さ けつ か ちりょう けい か
病院での検査の結果や治療の経過は、
かなら ほけんしつ まで知らせてください。

