

# 保健便り NO.2

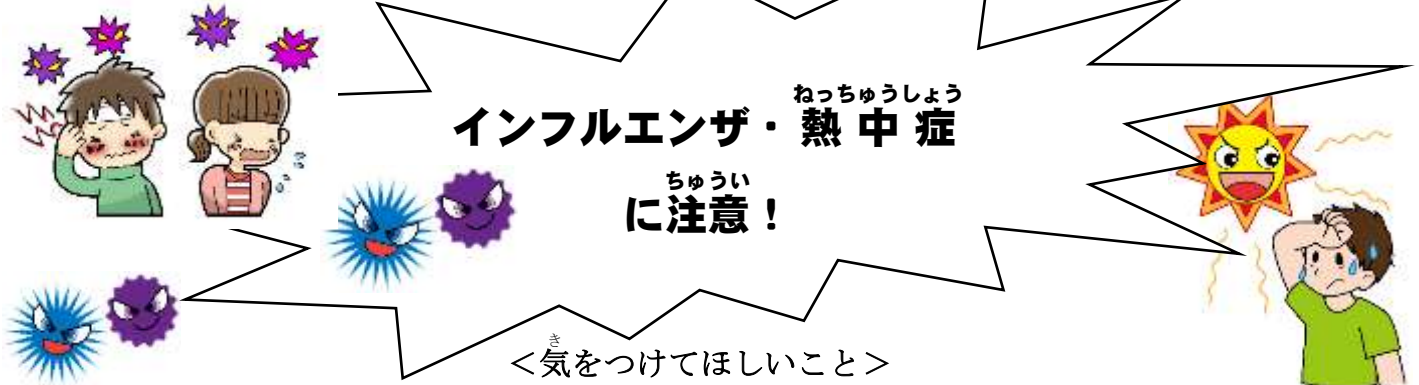


平成30年4月20日 平戸市立山田小学校  
文責 眞辺 成子

朝晩は寒いのに昼間は急に暑くなることが多いですね。体が暑さに慣れていないこの時期は、

熱中症に注意が必要です。また、対照的にインフルエンザも生月町内で出ています。体調を

崩さないように気をつけましょう。



① 汗をかいたらこまめにふきとる



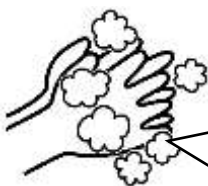
汗ふき用のタオルがあるといいですね。

② 気温の変化に合わせて洋服を調整する



寒いときに着る洋服があるといいですね。

③ 手洗い・うがいをする



ハンカチは自分のものをつかおう。



④ 水分をこまめにとる



水筒をもってこよう。

⑤ ぐっすり寝る



ぐっすり寝て、病気に負けない体をつくろう。

⑥ 朝ごはんを食べる



朝ごはんを食べて、脳も体もめざませよう。

保護者の方へ

ハンカチの貸し借りや水筒のまわし飲みは、感染症の拡大につながります。運動会の練習も始まっています。ハンカチや水筒は、忘れずに持たせてください。