

# ほけんだより 5月

令和5年5月8日  
調布市立八雲台小学校  
校長 上田 義孝  
保健室

ゴールデンウィークが明け、毎年この時期は疲れや気候の変化で体調不良とケガの人の

来室が増えてきます。いつも以上に十分な睡眠と規則正しい生活を心がけ、朝、体調

不良の時は休みましょう。また、気になることや心配なことが

あったら、がまんをせず、おうちの人や先生にお話ししましょう。



おうちの方へ

## ☆尿検査について☆

本日、容器などを配布します。

明日（5月9日）の朝、採尿してください。

体調によって出せない場合は、

○ 5月10日(水)の予備日 または、

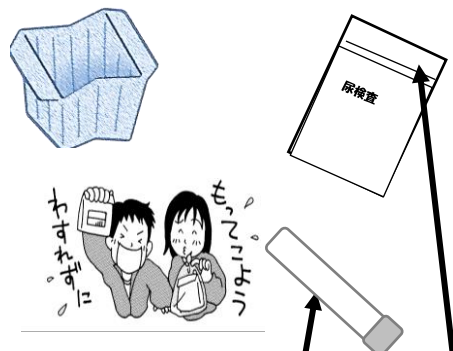
○ 二次検査の5月26日(金)

が、提出日となります。

水泳学習開始前までに検査結果が間に合うように忘れないようお願いいたします。

## 尿検査回収日

5月9日（火）



容器に名前のシールを貼ってください。

袋は、二重に折ってください。

# 水分補給、汗ふきタオル、手洗いで

さわやかな、でも暑い日中を乗り越えましょう！

運動の時は、熱中症対策を優先して、距離を保ってマスクをはずす。

（「このくらいの暑さはマスクしていても平気！」と思うのは危険です）

☆肌着は、“汗でぬれた時の替えを用意する”、“汗のコントロールができるような

素材を選ぶ” “など、可能な範囲で工夫をしましょう。

☆登校時や校舎内は寒く感じる場合があります。半袖の上に長袖の服をはおるなど、「衣服の調整」が大切です。

急に暑くなる日は熱中症に注意



適切な休養



## 7つのまちがい



こたえは ほけんしつまえの けいじばんに はってあります…