

5月の保健目標：「梅雨時の健康に気を付けよう」

ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？

雨の日もだんだんと増え、もうすぐ梅雨入りです。ジメジメした中でも気持ちよく過ごせるように工夫してみましょう。傘や雨具の準備、雨の日の登下校についても、おうちの方と相談しておきましょう。

「なんだか元気がでない。。」「疲れた。。。」「と感じることはありませんか。たくさん眠り、おいしいものを食べてみましょう。それでも元気がならない場合は、おうちの方や先生に相談してみるといいですよ。

「気をつけよう！熱中症も、雨の日も」



- *水筒・帽子忘れずに。
- *こまめに水分補給をしよう。
- *早寝・早起き・朝ごはん！
- *気分が悪いときは無理しない。
- *外で過ごすときは
マスクをはずそう。



- *廊下は走らず、ゆっくり歩こう。
- (雨の日は特に廊下や階段が滑りやすいです)
- *傘を使うときは、周りに気を付けて、しっかり前を見て歩こう。
- *雨の日は特に、車に気を付けて
安全に歩こう！

《 お世話になる専門家の先生方 》

- 学校医：諫山 義人 先生(国頭村診療所)
- 歯科校医：石川 靖 先生(辺土名歯科診療所)
- 学校薬剤師：安里 美幸 先生(アイン薬局くにがみ)
- スクールカウンセラー：山城 達子先生
- ★体のことや心のことで困った時に、みなさんを助けてくれます☺

