

# ほけんだより

R2. 5. 21

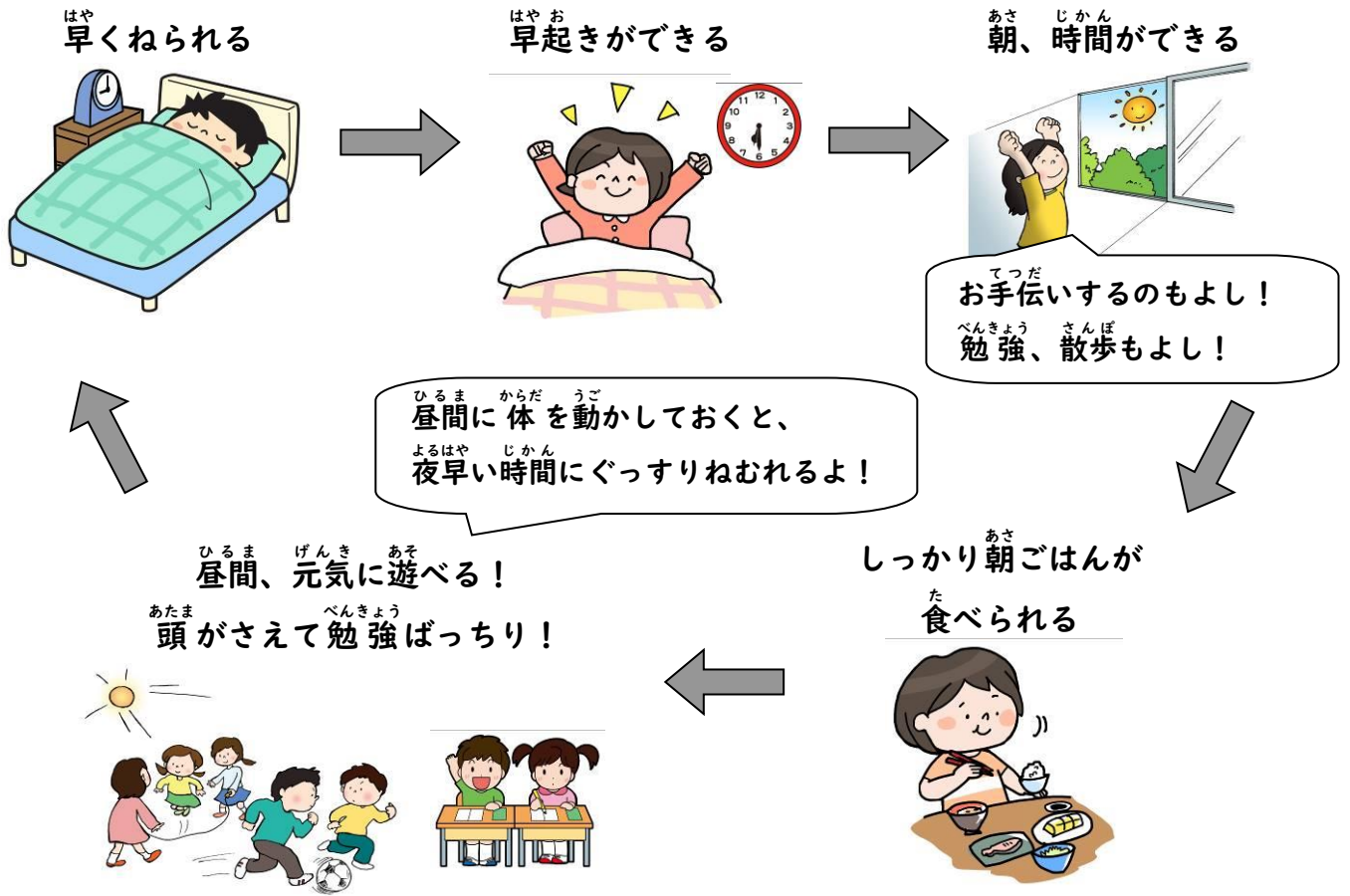
本田小 保健室

No.4



休校が続いておりますが、みなさんお家ではどのように過ごしているでしょうか。生活リズムはみだれがちになってはいませんか？また、新しい学年になって1ヶ月。そろそろつかれが出てくる頃かもしれません。つかれをしっかりとるためにも、きそく正しい生活を心がけましょう！

## 「早ね・早起き・朝ごはん」をこころがけよう！



1・2・3年生は9時半まで、4・5・6年生は10時までにはねましょう！

## ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

5月になり、気温がだんだん高くなってきました。「熱中症」のきけんは5月から始まっています。外で遊ぶ時はぼうしをかぶる、こまめに水分をとるなど、気をつけて過ごしましょう。また、昼間はあたたかくても朝晩はひえこむこともあります。あつさ・さむさを調節できる服そうにしましょう。

お目玉に注意！ ぼうしをかぶろう



のどがかわいた！ 前水 水分をとろう



あつい？ さむい？ 服で調節しよう

