

すまいる

な い か け ん し ん 内科検診があります

ほけんだより
古保利小学校 保健室
2020.7.7 7月号

◆日時

7月9日(木) 13:30~

◆持ち物

半袖シャツ、短パン

がっこうい やすいせんせい
学校医の安井先生にきていただきます。

- ・栄養がきちんととれているかな
- ・体つきはどうかな
- ・肺や心臓は大丈夫かな

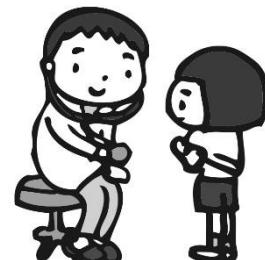
……こんなことを先生にみてもらいます。

ないかけんしん ちゅういじこう
内科検診での注意事項



- 学校医の先生にしっかりあいさつ、終わったらお礼を言います。

「〇〇(自分の名前)です。よろしくお願ひします。」



「ありがとうございました。」

- 待っている間は話をせず、静かにまちましょう。



さんきゅう はい 産休に入られたため、養護教諭が交代しました。古保利小学校のみなさんが、元気に楽しくすごせるように保健室からお手伝いしていきます。

なが きゅうこう あ 長かった休校が明け、そろそろ疲れがたまってくる時期だと思います。「ちょっと調子がわるいなあ。」と思ったらいつも以上に自分のことを気にかけてくださいね。

どんより梅雨をハッピーに

- ・アリが行列をつくると…
- ・鳥や虫が低く飛ぶと…
- ・ネコが顔を洗うと…

昔からいわれる、天気に関する言い伝えです。どの言葉も、後に続くのは「雨」。

雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですね。気圧が変動したり、気温差があったりするので体が疲れやすくなるのです。しっかりと睡眠をとって、生活リズムに気をつけましょう。



そして、自分だけの楽しみ方を見つけるのもハッピーに梅雨を乗り切るコツ。本当にネコが顔を洗うのかどうか確かめてみるのもいいですね。



