

ほけんだより

八王子市立横山第二小学校
保健室
平成30年5月2日

5月 ほけんもくひょう
けがを予防しよう

運動会の練習が
はじまります

うっかりミスやケガを防ぐためにも

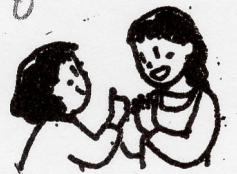
しっかり
睡眠
きちんと
朝食



5月は急に気温が上がる事が多くなります。
体が暑さに慣れていないぶん、つかれやすかったり
熱中症にもなりやすい時期です。熱中症は睡眠不足や
不規則な生活をしているとおなりやすくなります。夜は、早目にねて
ゆっくり休んで運動会の練習にのぞんでください。

保健室アウカルト

はじめまして。養護の〇〇です(とは言、てもい
5月になってしまいました(が...))。
子ども2人と愛犬一匹に毎日ふりまわ
されて(?)過ごしています。休みの日は
テレビドラマを見ながら、ゆっくり過ごすことが好きです。
ひとみがキラキラしている横二の子ども
たちと楽しくすごしたいと思っております。



手や足のつめを
きっておきましょう



われたり、はが
れたり、友だちを
きずつけてしまう
ことあります。