



5月

平成 29 年 4 月 27 日
石垣市立登野城小学校
保 健 室

☆うちの人といっしょによみましょう☆



あたらしい校舎、新しい校舎、あたらしいクラスにも少しずつなれてきたころではないでしょうか？今まできんちょうしていたぶんのつかれが出て、体調をくずしやすいときです。そんなところにあるのがゴールデンウィークです。楽しみにしているゴールデンウィークに思いっきりあそんだ人も、のんびりすごした人も、休み明けにはスッキリした気分に登校できたらいいですね。

明日は えんそく です

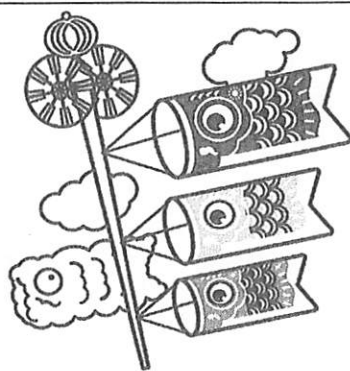
明日は、みんなが楽しみにしているえんそくですが、体調をくずしお休みする子が増えています。市内では、まだインフルエンザが流行しています。そこで、おねがいです・・・

☆明日の朝、登校前に体温をはかり、体調チェックをしてください。熱（37.5℃以上）があったり、いつもと様子がちがう場合は無理をせず 学校へ連絡し休ませてください。

☆しっかり朝食をとりましょう。
・空腹は乗り物よいの原因になります。

☆緊急時の連絡が確実にとれるようにしてください。
・ケガをしたり、熱が出た場合には家庭連絡をとることがあります。

♪たのしい えんそくになるよう ご協力をお願いします♪



たくさん遊んだら



こまめに水分補給

おうちの方へ

お知らせ
連休明けの行事です

☆内科検診
5/8(月)3,4年 5/9(火)1,2年 5/11(木)5,6年

☆ぎょう虫検査(1年、2年、3年)
5/2(火)にぎょう虫検査用
セロファンのを配布します。
提出は5月8日(月)～10日(水)
ですのでよろしくお願いします。

☆心臓検診(心電図)1年
5/11(木)です。

世界禁煙デー 5月31日

タバコの3大有害物質は

ニコチン タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。

タール 発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。

一酸化炭素 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。

タバコが招く主な病気

がん 肺がん・あらゆるがん

循環器の病気 狭心症・心筋梗塞

呼吸器の病気 肺気腫・慢性気管支炎

歯周病にもなりやすくなる

ちょっと目を閉じて想像しよう。

5年後のあなた、

それでもタバコを吸っていますか？

