

ほけんだより

令和7年5月12日
東久留米市立第十小学校
保健室

ね っ ち ゅ う し ょ う

よ ほ う

熱中症を予防しよう！

あさ かなら た
👉 朝ごはんは必ず食べよう！



うんどうかい れんしゅう ほんかくてき
運動会 の 練習 が 本格的 に
はじ 始まり ました。朝はひんやりとした
ひ 日 でも、日 中 は汗をかくほどの
あつ ひ 暑い 日 もあります。

すいぶんほきゅう
こまめな水分補給はもちろんの
こと、体調を整えて、熱中症を
よぼう 予防 しましょう！

とく くに、あさ
特に、朝ごはんはとても
たいせつ 大切です。

おすすめは、おみそ汁！
いそが 忙しい朝ですが、きちんと
た 食べることで、熱中症の
よぼう こうか 予防効果は抜群です★

はやねはや お たいちようかんり
👉 早寝早起きで、体調管理！



ようふく あつ ちょうせつ
👉 ぼうし、洋服で暑さ調節！



ほけんしつ
保健室

今後の健康診断予定 (5月分)

14日(水)

耳鼻科健診

15日(木)

尿検査二次

16日(金)

尿検査予備日

よろしくおねがいします！