

# ほけんだより 4月

No. 4 / 4年4月20日 / 府中市立栗生小学校 保健室

あたたかくすごしやすくなってきましたが、花粉で目がかゆかったり、鼻水がたくさん出たりして来室する人が多くいます。必要な人はティッシュや代えのマスクをいつもより多めに持ってきておきましょう。また、かゆくて目をかくと、目を傷つけてしまうことがあります。かゆくても目はかかないようにしましょう。どうしてもしんどい時は冷やすものを貸しますので、保健室に来てくださいね。



## 急な暑さに **ご用心**

寒暖の差が大きい  
この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう

昼間は暑いなど感じる日もありますが、朝晩は肌寒い日も多いです。1日の気温の差がある時期は、体調を崩しやすいです。上の絵のようなことに気をつけましょう。



明日21日13:30~は  
**耳鼻科検診**

耳や鼻、のどに病気がない  
かどうか診ていただきます。

### 注意すること

- ❖ 検診の前日は耳掃除をしておく。
- ❖ 耳鼻科検診の30分前は鼻をかまない。
- ❖ 髪が長い人は、ゴムでくるか、耳にかける。
- ❖ 3年生は言葉の検査があるので、始めに自分の名前をお医者さんに言います。



### 視力検査の結果について

視力検査の結果を0.9以下の人に明日配布します。  
定期的に受診中や、病院は受診せず様子を見られる場合には、その旨を受診のおすすめの用紙に記入して、学校に提出してください。



保護者の皆様へ

### 運動会に向けて

- ・運動会の練習が、来週から本格的に始まります。水分補給の回数が増えると思いますので、お茶の量の調節をよろしく願います。
- ・汗をかくことも増えると思います。必要であれば、タオルを持たせるなどしてください。
- ・体調面などご心配なことがありましたら、学校へ連絡してください。