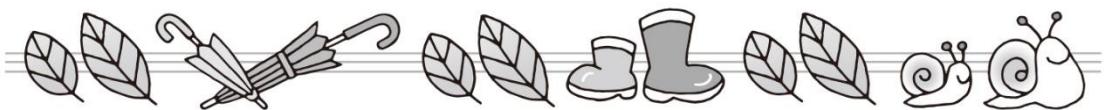




いよいよ本格的に学校生活がスタートしますね。6月からは、気温も
どんどん上がり、外にいるとじんわり汗をかくようになります。

これからは、コロナウイルス感染症にくわえて、熱中症も心配されます。
毎日規則正しい生活を心がけ、水分補給もしっかり行って、たのしい学校
生活にしましょう。



すいとう まいにち 水筒を毎日もってこよう！

すいふん
水分補給のポイント

水分補給 こまめに+すこしづつ

すこし すこし すこし



水分補給は、「こまめに」

「すこしづつ」がポイントです。

「のどがかわいたな」と感じる前に
水分をとるようにしましょう。

すい
水とうのつかいかたのポイント

まいにち
毎日つかうから…



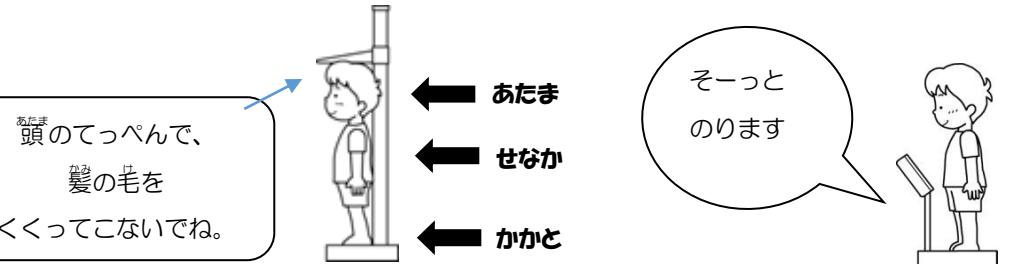
すい
水とうをあらおう！

すい 水とうを衛生的につかうためにも、毎日
きれいに洗うようにしましょう。
1週間に1回以上熱湯で消毒すると
安全に使うことができます。

健康診断が始まります！

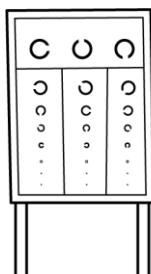
1学期には、発育測定（身長・体重）、視力・聴力検査、内科検診、検尿などの健康診断
を行います。からだの様子を知り、学校生活や運動をしていくうえで、気をつけることなどみ
なさんと一緒に考えていくためのものです。

発育測定…身長・体重をはかります。



視力検査…物を見る力を検査し、学校生活の中で困ることがないかを調べます。

①右目から検査をします。左目は遮眼子でふさぎます。



②「わ」のどこが開いているかを指でさします。見えにくい時は、「見えません」と言いましょう。

③右目が終わったら、左目を検査します。

*眼鏡を持っている人は、持ってきてましょう。



聴力検査…音の聞こえ方を検査し、学校生活の中で困ることがないかを調べます。

①右耳から検査をします。音が聞こえたらボタンを押して、聞こえたことを知らせましょう。

②右耳の検査が終わったら、左耳を検査します。

*聴力検査までに耳掃除をしておきましょう。



※視力検査や聴力検査で使う器具は、その都度消毒を行います。