



No. 1

ぽかぽか



平成27年4月17日 長岡北小学校 保健室



あめ 雨ばかりのお天気で、うんざい？「あーした 天気(晴れ)になあれ！」



それでも、北小の子どもは、元気に登校しています。欠席ゼロの日 6日 です。

☆気温の変化にご用心

天気予報ですと、週末は、お天気が良くなり気温が高くなるということです。

寒かったり、雨にぬれて冷たかったり、急に暑くなったりで、いったいどうすればいいの？

こんなときは、かぜを引いたり、おなか痛くなったりと、体調をくずしやすくなります。

「早ね・早起き・朝ごはん」生活をして、規則正しい生活をしてください。

また、

- 気温に合わせて衣服を調節する。
- 水分補給をする。
- 手洗い・うがいをする。
- 汗をかいたら、汗をふく。下着をきがえる。

などで、気温の変化に負けないように
しましょう。

提出物のお知らせです。(たくさんありますが、提出をお願いします。)

- ① フッ素洗口希望調査(1年生)
- ② フッ素洗口変更申込書(2年生~6年生)変更をする人のみ提出
- ③ 心臓検診問診票(1年生、4年生)
- ④ 小児生活習慣病予防検診受診票(4年・5年該当児)

おうちの方へ

提出する日 4月20日(月)です。

裏面に続きます。↓

