



ほけんだより

ジョホール

日本人学校

2021年 5月号

しんねんどがはじめて 2週間が経ちました。がっこうせいかつのリズムに慣れて しんせいかつ たのす すご しているのでしょうか？ いちねんじゅうあつ すいぶん あせ 一年中暑いジョホールです。水分をこまめにとり汗をかいたらタオルでふく、マスクをつけてソーシャルディスタンスに気を付けるなど、せいけつ あんぜん せいかつ 清潔で安全な生活をこころがけています。



ほけんぎょうじ 5月の保健行事

あたま けんさ がつ 頭 じらみ検査は6月になりました。

6日 (木) ないかけんしん 内科検診

11日 (火) によけんさようきはいふ 尿検査容器配布

12日 (水) によけんさかいしゅう 尿検査回収

ほけんしつ か だ わす 保健室で貸し出せるもの(もし忘れてしまったら…)

たいそうふく じょうげ あかしろぼうし そとあそ ようぼうし
* 体操服(上下)・赤白帽子・うわばき・外遊び用帽子

かじだしきろくぼ ひづけ がくねん なまえ か か いえ も かえ せんたく
⇒ 貸出記録簿に、日付・学年・名前を書いて借ります。家に持ち帰って洗濯をして、

たたんで返却し、その日付も書いてください。みんなで使うものなので、

きもちよく使えるようにしましょう。

すいとう
* 水筒・おはし

かみ
⇒ 紙コップとわりばしがあります。

せいりようひん
* 生理用品

⇒ とつぜん で困ったときでも大丈夫です。

むし
* 虫よけスプレー・ばんそうこうなど

こま 困ったことがあった
ら、相談に来てくださ
い。(保健室スタッフ)



にょうけんさ <尿検査について>

とうじつかみ によ せんよう ようき ぜんじつ さい の
・ 当日紙コップにとった尿を専用の容器にいれます。前日にビタミン剤は飲まないでくだ
さい。せいりちゅう じょし ごじつけんさ
さい。生理中の女子は後日検査します。

*** ^{うんどうかい}運動会に向けて *** ^{れんしゅう げんき}練習を元気にがんばろう ***

● ^{れんしゅう}練習が始まったら

- ^{あさ}朝ごはんをしっかりと^た食べよう
- ^{うんち}ウンチを出して^{すっきり}スッキリ
- ^きつめを切っておこう
- ^{すいぶんほきゅう}こまめに水分補給をしよう
- ^{あせ}汗ふきタオルを^た忘れずに
- ^{よる}夜は^{はや}早め^{つか}にねて、^{つか}疲れをとろう
- ^{たいちょう}体調が悪いときは、^{むり}無理をしない

こまめな水分補給を

^は晴れた日は、^{あつ}とても暑くなりま
^{すいぶん}す。こまめに水分をとったり、
^{きぶん}気分が悪いときは^{せんせい}先生に知らせ
^{やす}て休んだりして、^{ねっちゅうしょう}熱中症になら
^きないように気をつけましょう。

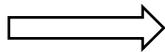


^{すいぶんほきゅう}水分補給：^{えいせいめん}衛生面でもチェック！

^{すいとう}水筒は^{つか}使い終わったら、^{まいにち}毎日なるべく
^{はや}早く^{あら}洗うことが必要です。^{ひつよう}長い^{なが}ブラシ
^いを入れてしっかりと^{あら}洗いましょう。ペッ
^のトボトルなどの^{もの}飲み物は^の飲み^の残しを
^{ほうち}放置しないように気をつけましょう。

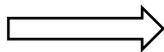
*** ^{あさ}朝ごはんが^た食べられないのはなぜ？ ***

^た食べる^{じかん}時間がない



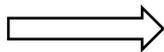
^{はや}早ね^{はや}早おきをしよう

^{なか}お腹が^す空いていない



^{よる}夜遅い^{じかん}時間に^た食べるのをやめよう

^た食べる^{しゅうかん}習慣がない



おにぎり 1個から^{はじ}始めよう