



令和5年5月31日
水戸市立寿小学校

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。気温に応じた衣服の調整や、早寝早起き朝ごはんなどで元気に過ごしていきましょう。

6月の予定

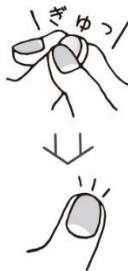
日	月	火	水	木	金	土
			持ち物: 歯ブラシ・コップ 普段学校で使っているもので結構です。	1 歯みがき大会 (4年)	2 尿二次検査 (陽性者・一次未提出者)	3
4	5	6	7	8 耳鼻科健診 (1・4年)	9 該当者には事前にご連絡 します。	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 眼科健診 (1・4年)	23	24
25	26	27	28	29	30	

熱中症になりやすい時期です

水分
足りている?

熱
中症を予防するために
大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たん(かんたん)にチェックする方法があ
ります。

爪 でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、
水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな
水分補給を心がけましょう。

