令和６年５月28日　四万十町立七里小学校

ほけんだより　5

5月も残すところあと、4日となりました。ゴールデンウィークが明けてから、内科検診や歯科検診など、たくさん健康診断がありましたね。
健康診断のお知らせを返却するので、お家の方と一緒に見てくださいね。
健康診断は自分の体を知るチャンスです。これを機に自分の体や健康に目を向けてみてくださいね。

【健康診断の結果をお返しします】

・歯科検診…全員
・内科検診…受診の必要がある人のみ
・心臓検診…受診の必要がある人のみ

受診勧告を受け取った人は、できるだけ早く病院で診てもらってください。受診後には受診連絡票を提出していただきますようお願いします。

【水泳健康調査を配布します】

今年は6月12日(水)にプール開きを行います。水泳の授業を安全に行うために健康調査の提出をお願いします。
締め切りは6月5日（水）です。

水筒を忘れずに

これからどんどん気温が上がり始めます。熱中症対策として水分補給はとても大切です。
自分でこまめに水分補給をすること心がけてください。
気温が高い・低いに関係なく、水筒を忘れず持ってきてくださいね。

3Rにチャレンジ！

今、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために考えられたのが３R（スリーアール）です。

Reduce リデュース
ゴミの発生を減らすこと。
例 マイバッグを持って買い物に行く、長く使える製品を買う

Reuse リユース
使わなくなったものを再利用すること。
例 着なくなった服を寄付する、読まなくなった本を古本屋に持っていく

Recycle リサイクル
ゴミを資源として回収し、再利用すること。
例 ビン、缶、ペットボトルなどきちんと分別する

５月30日は「ゴミゼロの日」。どれも簡単なことなので実践してみましょう。

5月30日はごみゼロの日

ものを大切に長く使うこと、給食を残さずしっかり食べることもゴミを減らす一つの方法です。
また、水道を出しっぱなしにしないこと、マイボトルやマイ箸などを活用することもエコにつながる工夫です。
自分の生活を振り返って、できることから始めてみましょう。