

ほけんだより 5月

新しい学年が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスには慣れましたか？最初はきんちょうしたり、慣れないことが多かったりしてつかれがたまりやすい時期だと思います。ゴールデンウィークもおわって、またいつもの生活が始まるので、夜はしっかりと体を休めて、毎日元気いっぱいですごせるといいですね。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日
急に暑くなった日
風が弱く、日差しが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

急に暑くなると、みなさんの体は暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなってしまいます。そうならないために、今のうちから体を少しずつ暑さにならして夏本番にそなえましょう！

- ・湯船につかる
- ・汗をかく運動をする
- ・今からクーラーにあたりすぎない

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる

今からしっかりと対策しましょう

だんだんあつい日がふえてきて、おうちから持ってきた飲み物の飲む量も多くなると思います。毎日わすれず水とうをもってきてきましょう！そして、おうちに帰るまでになくならない量をもってきてきましょう。

5月の予定

健康診断 続きます

- 7日(火) 聴力検査【5年生】
- 8日(水) 聴力検査【3年生】
- 8日(水) 聴力検査(二次)【5年生】
- 9日(木) 内科検診【4年生・3-3】
- 10日(金) 尿検査(一次)【全員】
- 10日(金) 内科検診【2年生・3-1・3-2】
- 13日(月) 聴力検査【2年生】
- 13日(月) 聴力検査(二次)【3年生】
- 14日(火) 内科検診【1年生・3-4】
- 15日(水) 眼科検診【1・4年生+抽出者】
- 16日(木) 聴力検査【1年生】
- 16日(木) 聴力検査(二次)【2年生】
- 17日(金) 聴力検査(二次)【1年生】
- 27日(月) 耳鼻科検診【1・4年生+抽出者】
- 29日(水) 尿検査(二次)【陽性者+未提出者】

尿検査の日は、学校に来たら持ってきた尿をわすれずに出しましょう！

健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果、病院受診が必要な人にお知らせの用紙を配布しております。ご家庭でご確認いただき、病院を受診されましたら、受診報告書を学校までご提出ください。

なお、視力検査の結果については、両眼ともAだった人以外に検査結果の用紙を配付しております。

新学期から1か月

体とこころのピンチ!?



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない

心と体を休ませるポイント



毎日元気に学校ですごせるように、夜は早めねて、しっかりと体を休ませましょう！

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれませんが、心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。