

ほけんだより

令和8年4月24日
小ヶ倉小 保健室

新学期の緊張も少しずつほぐれ、学校生活のリズムに慣れてきた頃でしょうか。5月は、1年の中でも特に運動量が増える時期です。心も体も元気に過ごせるよう、日々の生活リズムを整えていきましょう。

5月の保健行事

8日（金） 内科検診（高学年）
12日（火） 内科検診（中学年）
14日（木） 尿検査（全）
15日（金） 内科検診（低学年）
26日（火） 歯科検診（全）

検診の結果、治療の必要があるお子さんには後日「受診のおすすめ（通知表）」をお渡しします。早めの受診をお願いいたします。

運動会の練習が始まります ～元気で当日をむかえよう～

① 熱中症を予防しよう

身体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。

- ・水分補給：のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。
- ・帽子をかぶる：直射日光から頭を守りましょう。（災害から身を守るためにも必要です）
- ・十分な休養：前日の夜はしっかり休んで、体力を回復させることが一番大事です。

② 朝ごはんをしっかり食べよう 朝の健康観察もわすれずに

朝ごはんを食べないと、脳や体にエネルギーが行きわたりません。けがをしやすくなったり、熱中症になったりします。

食欲がない、元気がないなどいつもと違う様子は、御家庭でしかわかりません。朝の健康観察をしっかりお願いします。体調が悪い場合は無理をせず休ませてください。

③ つめや靴のチェックをわすれずに

手の指のつめだけではなく、足の指のつめがのびていないかのチェックをお願いします。つめが長いと、自分のつめがはがれたり、お友達を傷つけてしまったりすることがあります。また足に合わない靴はけがのもとです。自分の足に合った靴をはきましょう。

＜運動会練習中の持ち物チェック＞

- 1 大きめの水筒
- 2 清潔な汗ふきタオル（ハンカチでは間に合いません）

練習が毎日になると、体操服を持ち帰るようになります。練習中は白いTシャツであれば大丈夫です。体操服も清潔に保ちましょう。

・ ・

今年もスクールカウンセラーの吉岡先生にお世話になります

5月11日（月）午後 おみえになります。昨年までも、保護者の方だけではなく子どもたちもお話を聞いてもらっています。子育ての悩みや、お子さんのことで相談したいことなどあらわれましたら、担任を通じて養護教諭 成安までお知らせください。日程調整をした上でお知らせいたします。