

ほけんだより



おうちの人と一緒に
読んでください
令和5年5月11日
南長崎小学校 保健室

雨の日も多かったゴールデンウィークでしたが、みなさん楽しく過ごせたでしょうか。少し体調をくずしてしまった人はいませんか。ゴールデンウィークが終わり、運動会の練習が本格的になってきました。本番まであと2週間をきっています。ゆっくり夜は眠り、その日の疲れをとるようにしましょう。これからどんどん暑くなってきます。必ず水とうを持ってきて、休み時間や、体育の後・外で遊んだ後は水分を取るようにしましょう。



5月の保健目標は「からだをきたえよう」です。

新学期が始まり、約1か月が経過しました。1年生も学校生活に慣れてきたころだと思います。日中の気温差も大きい季節なので、生活リズムをととのえて体調をくずさないように気をつけましょう。



熱中症が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

保護者の方へ

5月も引き続き、健康診断が行われます。終わり次第、順次お知らせを配付する予定です。お子様がお知らせを持ち帰っていないかをご確認ください。また、学校で行われる健康診断はあくまでも疑いを見つけることが目的であり、必ずしも異常があるとは限りませんので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いたします。



<5月の健康診断の予定>

17日(水)	内科検診(1・2年)
23日(火)	眼科検診(1・4・6年)
31日(水)	耳鼻科検診(1・3・5年)

※5月8日(月)に心臓検診(1年)、5月10日(水)に内科検診(3・4年)を実施しました。