

ほけんだより 5月

***** 2024年5月1日 日出学園小学校 保健室

新緑がまぶしい、さわやかな風が吹く季節になりました。気温もどんどん上がってきて、外で遊ぶとじんわり汗をかくようになりましたね。ただ、朝や夕方にくる風はまだまだ冷たかったりします。かいた汗が冷えて体調をくずしてしまう…なんていうことがないように、しっかりと体温調節をしましょう。また、「熱中症」の危険は5月から始まっています。体育や外遊びの前にはしっかりと水分補給をし、ぼうしを忘れずにかぶりましょう。

5月は運動会の練習や、4~6年生の自然教室も予定されています。楽しく行事に参加できるように、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

きそくただ せいかつ まいにちげんき 規則正しい生活リズムで毎日元気!

新学年になって1カ月。そろそろ慣れてきましたか?お疲れぎみの人もいるかもしれません。ゲームや動画を見たりする時間は決めておくなど、生活リズムをもう一度見直してみましょう。



できているかな? せいけつ せいかつ 清潔な生活 *****

できているかな?

清潔チェック

前がみ
◇目の上の長さに切るか、ヘアピンなどでまとめている

歯みがき
✓ 食後にみがいている

つめ
✓ 短く切っている

手洗い
✓ 石けんで洗っている

服
✓ 下着をつけている

ハンカチティッシュ
✓ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

◎どうして「せいけつ」が大切なの?
⇒身だしなみをととのえる「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう

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、日ざしが強い日

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。

◎熱中症予防のポイント

- こまめな水分補給
- こまめな休けい
- 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



の ものよ ふせ しぜんきょうしつ む
乗り物酔いを防ぐには...~自然教室に向けて~

- 前日はたっぷり寝る
- 満腹や空腹をさける
- 酔い止めの薬を飲んでおく
- 楽な姿勢になる
- 時々遠くの景色をながめる



体調が悪くなったときは、すぐに先生に伝えましょう😊

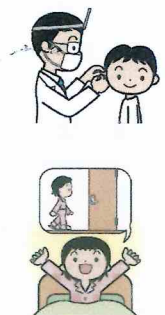
- エチケット袋を用意する
- 吐きたくなったら、吐けばいい、と気楽になる

「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配...」
という人もいます。
こんな対策で、不安をふきとばそう!



ほけんぎょうじ
5月の保健行事

日付	検診科目	対象学年	時間
5月9日(木)	耳鼻科	全学年	9:00~
5月10日(金)	尿検査②	未提出者・二次検査対象者	8:30までに回収
5月24日(金)	尿検査③	未提出者・二次検査対象者	8:30までに回収



保護者のみなさまへ

4月から健康診断を実施していますが、健康診断の結果については随時お知らせします。病気や異常が見つかった際には「結果のお知らせ」をお渡ししますので、受診していただきましたらその結果をお知らせください。また、すでに定期的に受診している方は、次回の受診時にお知らせの用紙を持参して医師に記入していただき、その結果を担任までご提出ください。歯科検診のお知らせに関しては、保護者の方がご記入ください。最終の健康診断結果は7月上旬までにお渡しいたします。お知らせをもらわなかった人は異常がなかった人です。

