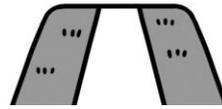


≡ ほけんだより ≡ 5月

2022.5.2
昼生小学校 保健室
No.4



新学期がはじまって、およそ1か月。新しい学年には慣れてきましたか？学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は知らず知らずのうちにからだも心も疲れやすくなっています。ゴールデンウィークはゆっくり休んで、元気をチャージしてください！

5月の保健目標



身のまわりを清潔にしよう

せいけつ・みだしなみチェック☆

体を清潔に保つことは、病気やけがの予防にもつながります。



自分の生活をふり返って、チェックしてみましょう。

- 泡立てた石けんですみずみまで手を洗っている
- せいけつなハンカチで手をふいている
- つめは短く切っている
- 食事のあとや寝る前に歯みがきをしている
- お風呂に毎日入っている
- 毎日せいけつな肌着・衣服を着ている

保護者の方へ

まだまだ続きます・・・

5月健康診断の日程

- 12日(木) 心電図(1.4年)
- 20日(金) 眼科検診(全校)
- 26日(木) 耳鼻科検診(1.2.3.5年)
- 30日(月) 内科健診(全校)
(結核検診・運動器検診を含む)

各検診の結果は、すべての検診が終わってから、『のびゆくからだ』に記載してお渡しさせていただきます。

身長や体重、視力など、すでに終了している検査の結果が気になる方は、保健室三浦までお問い合わせください。

5月の検診については、受診が必要な人のみお知らせさせていただきます。早めに専門医を受診してください。受診されましたら、学校へ受診報告書の提出をよろしくおねがいます。

※学校での健康診断での結果は、スクリーニングです。(病気の疑いも含みます。)専門医に受診して「異常なし」と判断されることもありますのでご了承ください。

急な暑さに **ご用心**

寒暖の差が大きい
この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう

暑い日は
脱ごう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう

毎日交換
しよう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に
飲むのがポイント!



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

登下校も
帽子をかぶろう



保護者のかたへ ~衣服の調整と水筒持参についてのお願ひ~



5月に入り、この季節らしいさわやかな気候の日が増えて、きもちよく過ごせる日が増えてきました。学校では、休み時間に外で元気いっぱい遊ぶお子さんたちの姿を見かけます。そんな中、日差しが多めで気温が上がった時には上着やシャツを脱いでいる子もいますが、汗をかきながら、長袖を着ていたり、逆にそれほど暑くない日に薄着のままにいる子もいて、気になっています。

この時季は、朝から昼、昼から夕方と、一日の中でも時間帯で寒暖差がでます。暑さ・寒さを感じたら、それに合わせて上着やシャツをこまめに脱いだり着たりの調節ができるとよいと思います。

まもなく衣替えや梅雨入りの季節を迎えますが、梅雨時もやはり、蒸し暑さと肌寒さが混在します。その日・そのときの気候、また予報なども参考にして、お子さんと相談しながら、衣服を調整できる習慣が身につけられるように声掛けをお願いします。

また、体が暑さに慣れていない時に急に暑くなったりする日は、熱中症になりやすいため、暑さ・寒さに関わらず、毎日水筒を忘れずに持たせていただきますようお願いいたします。

