

保健だより

令和6年4月30日

5月号

福田小学校 文責：荒



<5月の保健目標> 生活リズムを整えよう

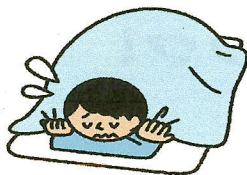
新学期が始まってまもなく1ヵ月が経とうとしています。新しい学年での学校生活になれてきた一方で、からだやこころの疲れが出やすい時期でもあります。気温の変化もあり、子どもも大人も疲れがやすい時期です。特に5月は気温が変化しやすく、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。運動会や相新陸上大会などの学校行事を控えており、疲れがたまりやすい時期でもあります。睡眠をたくさんとり、バランスのよい食事、こまめな水分補給など体調に気をつけましょう。連休明けに、元気に登校するのを楽しみにしています。

<ゴールデンウィークの過ごし方>

- ・ 起床時間を決める。
- ・ 朝食はきちんと食べる。
- ・ 夜は早めに休む。
- ・ ゲーム、スマホ、タブレット等長時間使わない。



見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう




気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

<5月の予定> 健康診断続きます。



実施日	検査・検診	対象学年	留意点
5月1日(水)	尿検査①	全学年	* 前日は規則正しい生活をして、起きてすぐの尿を採尿します。8:20までに提出してください。
	歯科検診 9:00~ 笹原 健児先生	全学年	* 当日の朝は、ていねいに歯磨きをしましょう。 
5月15日(水)	尿検査②	所見ありの人 欠席した人	* 前日は規則正しい生活をして、起きてすぐの尿を採尿します。8:20までに提出してください。
5月20日(月)	心電図検査 8:30~10:00	1年生・4年生	* 検査前2時間は激しい運動は禁止です。
5月27日(月)	耳鼻科検診 13:00~ 荒川 一弥先生	1年生・4年生	* 前日に耳掃除をしておきましょう。 * 髪の毛が耳にかかる場合は、ピンなどで留めるようにしましょう。
5月29日(水)	尿検査③	未提出の人 所見ありの人	* 尿検査 最終日です。

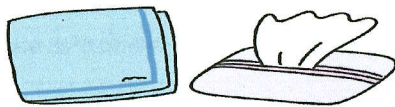
* 各検診の結果は、治療や詳しい検査が必要と思われるお子さんに「受診のお知らせ」をお渡しします。特に異常がなかった場合には、すべての検診終了後に、定期健康診断結果として配付いたします。健康について、家族で話をする機会にさせていただき、治療や検査が必要な場合は、なるべく早めに受診をお願いします。



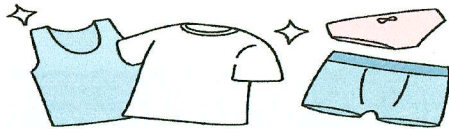
身だしなみ

せいけつ チェック!

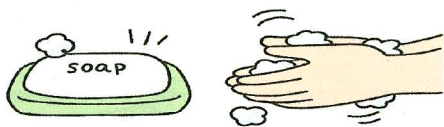
ハンカチ・ティッシュは持っていますか?



きれいな「はだ着」をつけていますか?



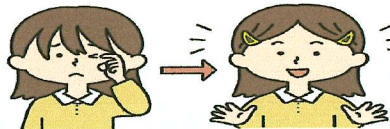
石けんを使って手を洗っていますか?



手・足のツメはのびていませんか?



前がみがのびて目にかかっていますか?



汗をかいたらこまめに着がえていますか?



* お弁当の日は3日間です。忘れずに準備をお願いします。

5月2日(木)遠足の予備日・29日(水)相新体育大会・31日(金)相新体育大会予備日

