

ほけんだより5月

令和3年5月6日
上大野小学校 保健室



さわやかな風が吹く、緑がまぶしい季節になりました。5月の連休は、どのように過ごしましたか。感染症流行のため、家で過ごす時間が長くなっています。規則正しい生活を意識して、「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れないようにしましょう。

まだ早いと思っても意外と多い！！
ねっちゃんしょう
熱中症に気をつけよう！



汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。

急に熱くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。



＜予防のポイント＞

- エアコンの上手な活用（おうちの人と相談して）
- 風通しの良い涼しい服装を
- 外に出るときは、帽子をかぶる
- こまめな休憩と水分補給をする

※ 汗をかくことがありますので、汗ふきタオルを用意しましょう。

※ 水分補給をするために水筒を忘れないようにしましょう。

※ まだ朝晩は肌寒さを感じる日もあります。上着などで調節しましょう。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

からだ うご
すすんで体を動かそう

体を動かす機会が多くなります。準備運動をしっかりとけがを予防しましょう。汗拭きタオルも忘れずに。



5月の保健行事

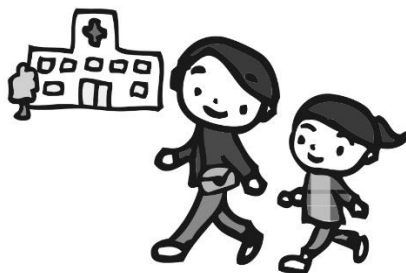
- | | | |
|--------|-------|-------------|
| 6日（木） | 心臓検診 | 1年生 |
| 11日（火） | 聴力検査 | 1年・2年・3年・5年 |
| 19日（水） | 内科検診 | 全学年 |
| 20日（木） | 耳鼻科検診 | 1・4年生 |
| 25日（火） | 尿検査一次 | 全学年 |
| 27日（木） | 眼科検診 | 1・4年生 |

けんこうしんだん、その後^{あと}は…?

けっかをおうちの人とよく読む^{ひとよ}



くわしいけんさ・ちりょうをうける



自分のせいかつをふりかえる^{じぶん}



保護者の皆様へ

4月から始まった健康診断ですが、感染症対策を行いながら実施しています。健康診断の結果、病院受診を勧める場合は、個別にお知らせをお渡ししております。受診のお知らせをもらったら、結果を確認し、お早めに病院受診をお願いします。なお、学校の健康診断は病院受診をした方がよいかをスクリーニング（ふるい分け）するものです。病院受診の結果と相違があることがありますのでご了承ください。

つか 疲れていませんか？ からだところ

あたらしいかんきょうなかで、からだところのつかがでやすい時期です。

つかを感じる人は、つぎのことを心がけてみましょう！

- 早寝・早起きをする
- 食事をしっかりとる
- お風呂にゆっくりつかる
- 好きなことをしてリフレッシュする



今年度も、マイライフカード（生活習慣の記録）を実施いたします。生活習慣を意識して生活し、生活リズムを整えるために役立ててください。

スクールカウンセラー来校日

5月14日（金）午後1時30分～午後4時30分

三密に配慮し、感染予防に努めながら面談を行います。
ご希望の方は、担当 までご連絡ください。

