

5月の保健目標

☆ 生活リズムを整えよう



NO. 2 令和6年4月25日 5月号 猪子石小学校保健室 (おうちの人と一緒に読みましょう)

5月は早寝早起きで過ごそう!

新しい学年になって1か月が過ぎました。新しいクラスには慣れてきましたか。新しいことや変わることが多い新学期は心と体が疲れやすい時期です。睡眠と休養をたっぷりとって、毎日元気に過ごせるとよいですね。

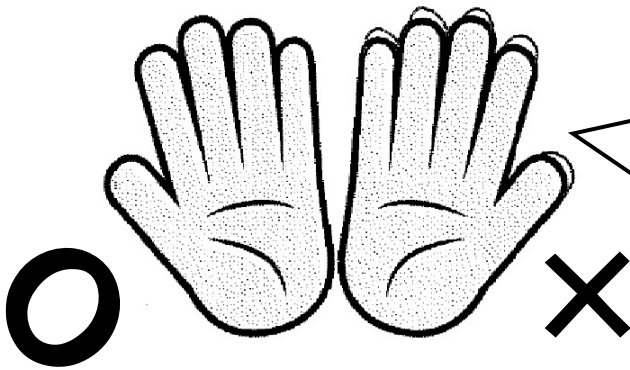


5月の保健行事

1日(水) 視力検査2年	16日(木) 眼科検診1・2年
7日(火) 視力検査1年	17日(金) 聴力検査3年
8日(水) 眼科検診4・6年・さくら	21日(火) 内科検診1・2年
9日(木) 視機能検査1年	23日(木) 聴力検査5年・さくら
13日(月) 眼科検診3・5年	28日(火) 内科検診4・6年
14日(火) 聴力検査1年	29日(水) 尿検査2次
15日(水) 尿検査1次 聴力検査2年	



爪のチェックをしてみよう!



手のひらから指先を見て、指から爪が飛び出て見えているなら、爪を切るタイミングです。爪が長い人は短く切りましょう。

爪が伸びていると...

- けがの原因になる
友達をひっかいてしまったり、自分の爪が割れて折れたりすると痛い思いをします。
- 汚れがたまる
伸びた爪の中には、砂や細かい汚れがたまります。手を洗っても爪の中まではきれいに洗えません。

あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!

うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まりました。れんしゅう ほんばん ちから だ
練習や本番でしっかり力を出
し切るためのじゅんび
準備はできていますか？あさごはんをた
べると、パワーが
でげんき かつどう じゅぎょう しゅうちゅう
出て元気に活動ができる、授業に集中できるなど様々なよいこ
とがあります。



のう **ON**
脳

のう じゅうでん
脳にエネルギーが充電され、
あたま はたら
頭が働きやすくなります。

ON
からだ

たい おん あ
体温が上がり、
かつ どう じょうたい
活動しやすい状態になります。

なか **ON**
お腹

い ちよう し げき
胃と腸が刺激され、
うんちがで
出やすくなります。

熱中症

あつ からだ な
暑さに体が慣れていない季節こそ、ねっちゅうしょう
熱中症にかかりやすいです。とく きゅう
特に急に
あつ ひ ようちゅうい
暑くなった日は、要注意です。「ねっちゅうしょう なつ
熱中症は夏になるものでしょ？」と思われがち
ですが、はげ うんどう ねっちゅうしょう きけん
いきなり激しい運動をするときも熱中症の危険があります。

が
増
え
て
き
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



ゆ だん たいさく
油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
たいちよう わる むり
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

健康診断が続いています

身体測定や視力検査を行っています。お子さんが「成長の記録」を持ち帰りましたら、印またはサインをして担任へお返しく下さい。

また、健康診断の結果、医療機関を受診する必要がある方に「受診のおすすめ」をお渡しします。（歯科検診は全員に結果をお知らせします。）「受診のおすすめ」をもらった方は、早めに受診して学校へ提出してください。眼科検診の結果、「充血」「ろほう」の記入がある方は、プールの水を介して感染する咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎を防ぐため、水泳学習が始まる6月10日（月）までに眼科を受診し、「受診のおすすめ」を学校へ提出してください。