

ほけんだより 5月

令和5年5月 茨木市立玉櫛小学校 保健室

新しい学年が始まって、1か月が過ぎましたね。新しい学年、クラスに慣れ始めたころだとも思います。緊張が少しずつほぐれてきた分、疲れが出てきてはいませんか？疲れたままでは、けがをしやすくなります。また、連休明けは、生活習慣がみだれやすいです。早ね・早起きを心がけて、しっかり体と心を休ませましょう。

生活リズムを整えるには？

お休み中に、夜遅くまで起きていたり、学校があるときと生活のリズムがくずれてしまったということはありますか？お休みモードだった生活リズムを学校モードに切りかえていきましょう！生活リズムを整えるには、3つのことを意識してみましょう。



5月になり、暑いと感じる日が増えてきました！水筒を忘れずに持ってきてください。

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

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

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

* 5・6月の保健行事予定 *

5月	1日(月)	聴力検査	〈2年〉	終わりました
	2日(火)	聴力検査	〈1年〉	
	8日(月)	聴力検査	〈4・6年対象者のみ〉	
	9日(火)	内科健診	〈4年・6-1〉	
	11日(木)	内科健診	〈2年・3-2〉	
	12日(金)	視力検査	〈1年〉	
	15日(月)	尿検査再検 視力検査	〈対象者のみ〉 〈2年対象者のみ〉	
	16日(火)	眼科健診	〈1年・2~6年対象者のみ〉	
	17日(水)	視力検査	〈3年対象者のみ〉	
	18日(木)	視力検査	〈4年対象者のみ〉	
6月	22日(月)	視力検査	〈5年対象者のみ〉	
	23日(火)	内科健診 尿検査再検予備	〈1年・6-2〉 〈対象者のみ〉	
	24日(水)	耳鼻科健診 視力検査予備日	〈1年・2~6年対象者のみ〉	
	29日(月)	視力検査	〈6年生対象者のみ〉	
	7日(水)	歯科健診	〈1年・5年・6年〉	耳のそうじをしてきてね
	8日(木)	歯科健診	〈2年・3-1〉	
	15日(木)	歯科健診	〈4年・3-2〉	



～保護者さまへ～

検診結果から、受診が必要とされたお子さんには、お知らせのお手紙をお渡しています。

手紙をもらったら、病院を受診することをお勧めします。受診

されましたら、お知らせの下の部分を病院で記入してもらい、担任まで提出してください。

医療機関によっては、文書料を請求される場合があります。