

ほけんたより



平成30年5月1日(月)

熊野小学校

ほけんしつ

No.2

ゴールデンウィークの前半も終わりましたが、みなさん楽しく過ごせましたか？学校では、いよいよ運動会の練習も始まって、保健室からも頑張っている姿や元気いっぱいの応援の声がよく聞こえています。5月5日は「立春」、夏が始まる日です。天気の良い日は汗ばむほど気温もぐんっと上がりますが、朝晩はまだ肌寒い日もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。新しいことをたくさん覚え、練習で一生懸命動かした身体を休めるためにも、**しっかり睡眠・たっぷり朝食**で、自分の力が発揮できるようにしましょう！

油断しないで！

熱中症

朝夕と昼間の気温差の大きいこの季節は、身体もまだ暑さに慣れていないので、熱中症にも注意が必要です！

- めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- 筋肉痛、筋肉のけいれん
- 身体のだるさ、吐き気
- 汗のかきすぎ、または汗を全くかかない
- 体温が高い
- まっすぐ歩けない

こまめに水分補給をしましょう！



このような症状がある時は、熱中症の可能性ががあります。早めに知らせてください。

～再確認！運動会に元気に参加するために～

体調の悪い時は、早めに知らせよう！

ぼうし 必ずかぶろう！

かみの毛 長い人は、まとめよう！

つめ 手も足も、短く切ろう！

下着 清潔な下着を身につけよう！汗や身体のおいさを吸い取ってくれます。

くつ サイズの合った、はきなれたくつをはこう！はだしは、決められた種目のみ許可されています。

持ち物 汗ふき用タオル、水とうは必ず持ってこよう！名前も忘れずに書こう！



あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！



保健室でみんなとお話していると、朝ごはんをしっかりと食べていない人が多いことが気になります。遅い日だと、給食を食べるのが1時間前になる日もあります。午前中を元気いっぱい過ごせるように朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーをチャージしましょう！

食べられないのはなぜ？

食べる時間がない → 早ね早起きをしよう

お腹が空いていない → 夜遅い時間に食べるのをやめよう

食べる習慣がない → おにぎり1個から始めよう

あさ 朝ごはんを食べると、よいことがいっぱい♪



集中力がアップする。



やさしい気持ちになる。



活発に運動ができるようになる。



「おはようんち」が出る。



頭がすっきりする。



病気になるにくくなる。

5月の保健行事

1日(火)	聴力再検査 内科検診	1年生・さくら・たんぼほ 6年
2日(火)	聴力再検査	下学年該当者
7日(月)	視力再検査	1年生・さくら・たんぼほ該当者
8日(火)	視力再検査 内科検診	2年生該当者 5年生
9日(水)	視力再検査	3年生該当者
10日(木)	視力再検査 耳鼻科検診	4年生該当者 3・4年生
11日(金)	視力再検査	5年生該当者
14日(月)	視力再検査	6年生該当者
15日(火)	尿検査(二次)	該当者・未検査者
17日(木)	歯科検診	1・2・3年生・さくら・たんぼほ
18日(金)	眼科検診	1・2・3年生・さくら・たんぼほ
24日(木)	耳鼻科検診	1・2年生・さくら・たんぼほ
26日(水)	聴力検査	2年生
27日(木)	心電図検査	1年生
28日(金)	聴力検査	1年生・さくら・たんぼほ

保護者の方へ

健康診断の結果を

お知らせしています

4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では、病気や異常の疑いがあるひとすべてに結果の通知文書を渡しています。

文書もらったからといって、すぐに異常があったというわけではありませんが、もし病気があっても、早くみつけれれば早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。