ほけんだより５月

令和3年度

５月、暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることも……。下着を着たり、はおるものを１枚もっておくなど、服で上手に体温調節をしましょう。

また新しい学年になって１ヶ月、そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。そんなときは無理をせずに、ゆっくり休むことも大切ですよ。

どうしてケガをしたのかな？？

ケガをしたとき、保健室では応急手当をします。でも、手当てをして終わりにせず、どうしてケガをしたのが、原因を考えることも大切です。

＜＜休み時間にろうかでころんだ！！＞＞

●どうしてケガをしたの？

ろうかを走っていたから

●どうすればよかったの？

ろうかは走らない

＜＜カッターナイフで指を切った！！＞＞

●どうしてケガをしたの？

おしゃべりに夢中だったから

●どうすればよかったの？

刃物を使うときは
集中して作業をする

ケガをした原因がわかると次から何に注意すればいいか気づけますね！

5月　健康診断の予定

検診	日程	学年
心電図検査	７日（金）	１年生
眼科検診	１１日（火）	全学年
耳鼻科検診	１４日（金）	３－１・４年生
	１９日（水）	３－２・５年生
	２４日（月）	６－３・１年生
	２５日（火）	６－１・２・２年生
内科検診	２０日（木）	４～６年生
歯科検診	２７日（木）	１・３・５年生

１・２・５年生の聴力検査については、各学級によって日程が違いますので、くわしい日程は学級のほうから連絡させていただきます。

熱中症予防のため、**普段のお茶にくわえて経口補水液（スポーツドリンク）を持ってきてもかまいません。**

※スポーツドリンクは、運動する時や大量に汗をかく時等にとても有効な飲み物ですが、大量の糖分がふくまれていて飲みすぎると糖尿病になる可能性もあるので注意です！

＊＊オススメの飲み方＊＊

○**運動の３０～４０分前**に飲むと効果的とされています。

のどが乾燥していると、ウイルスを排出する力が落ちてしまいます。熱中症予防だけではなく、感染症予防のためにも**３０分に１回は水分補給**をしましょう。

○スポーツドリンクを**２～３倍にうすめて**飲みましょう。
糖分もおさえつつ、経済的で良いですよ！