

5月のほけんだより

令和4年度

入学・進級の機会にがんばってきて、そろそろ疲れてきていませんか？たまにはのんびりとすごして、体と心を休ませてあげてくださいね。
また気温もあがり、暑い日も増えてきました。運動会や夏にむけた体調管理をしていきましょう！

慣れてきた頃

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

注意報 発令中！

1

事故に注意！

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意！

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意！

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

5月 健康診断の予定

けんしん 検診	にっけい 日程	がくねん 学年
がん 眼科検診	10日 (火)	ぜんがくねん 全学年
じび 耳鼻科検診	19日 (木)	1・3・5年生
	26日 (水)	2・4・6年生

1・2・3・5年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）を持ってくるのもかまいません。

※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っても有効な飲み物ですが、大量の糖分がふくまれているので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！