

ほけんだより 5 月号

上岩出小学校 2022年4月28日 ほけんしつ発行

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、はやね・はやおき・あさごはんです！
体調をくずさないよう、毎日を元気に過ごしましょう。

5月の保健行事

日程	対象学年	健康診断	おねがい
5月11日(木)	1~3年生	歯科検診	朝食後は必ず歯をみがきましょう。
5月16日(火)	全学年	眼科検診	前髪が長い人はとめておきましょう。
5月18日(木)	1・2年生	内科検診	体操服で行います。
5月22日(月) 23日(火)	全学年	尿検査(1次)	9時までに提出してください。 ※業者さんが回収しに来てくれます。
5月24日(水)	5・6年生	内科検診	6年生の下校が14時45分ごろになります。
5月25日(木)	3・4年生		体操服で行います。

※尿検査の2次検査は、6月8日(木)9日(金)となっています。



健康診断 わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

上小スポーツの日におけてもうすぐ練習がはじまります！

寝の韻字にかかわる注意

すいみん

睡眠不足で運動をすると熱中症になってしまうおそれがあります。早めねて、体調を整えましょう。



あさごはん

あさごはんを、たべないと1日のパワーがでません。あさごはんを食べて脳に元気をあたえましょう。



準備してほしいこと

つめ

手足のつめがのびていると自分だけではなく友達にけがをさせることもあるので切っておきましょう！



くつ

自分の足に合っていない履きなれたくつにしましょう。



● 毎日の持ちもの (なまえをかいいておいてくださいね)

① タオル



② すいどう



③ 赤白ぼうし



運動中の注意

準備運動

体を動かしやすいし、けがを防ぐためにもきちんとしましょう！



水分補給

熱中症にならないようにこまめに水分をとりましょう。「のどがかわいた！」と思う前に飲むことが大切です！



※体調が悪くなったり、具合が悪そうな友達がいいたら、すぐに先生に知らせてください。

※ケガをしたときは、まず傷口を水できれいに洗ってから、保健室まで来てください。