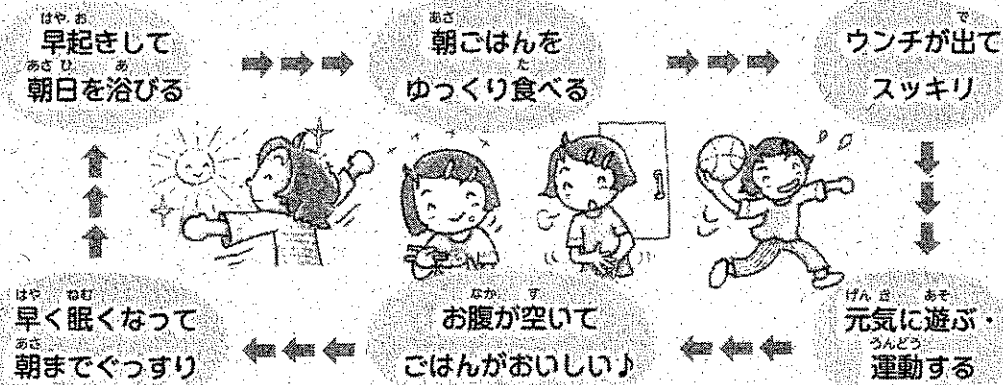


ほけんだより 5月

山崎北小学校
ほけんだより

新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しいお友だちや先生との出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ドキドキしたり不安になったりした人もいないのではないでしょうか。自分では気付かないうちにつかれがたまっていることがあります。ちょっと一息ついて、リラックスしてみましよう。好きなことをしてのんびり過ごす、ぐっすりねむる、お風呂につかるなど、リラックスする方法を探してみましよう。

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日
急に暑くなった日
風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

運動会の練習がはじまります！

元気に練習するために、熱中症をふせぐために、いつも以上に、「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ、体調を整えていきましょう。また、必ず水筒と汗を拭くタオルを持ってきましょう。



けんこうしんだん

健康診断 について

～尿検査の日程が決まりました～

日にち	項目	対象
5月14日(火)	一次検査 ※15日(水)は予備日です	全学年
6月6日(木)	二次検査 ※7日(金)は予備日です	対象者は 後日お知らせします

* 検尿の容器と詳しいプリントは、前日に配ります*

保護者のみなさまへ

年度初めには、保健関係書類のご提出ありがとうございました。お子様の体調に関することや緊急連絡先等に変更がありましたら、お知らせいただきますようお願いいたします。

また、4月から6月にかけて健康診断を実施しています。病気・異常が見つかった際には「おしらせ」をお渡ししますので受診し、経過・結果をお知らせさせていただきますようお願いいたします。

なお、受診しても異常なしとなることがありますが、これは学校での健康診断がスクリーニング（「疑いがある」を選び出す）であるためです。

ご理解いただきますようお願いいたします。

自然の「癒やし」に触れてみて

目からの癒やし
「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳からの癒やし
小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし
森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

たまには自然の癒やしに触れてみるのもいいですね♪

