山崎北小学校
ほけんだより

５月に入り、外で遊んでいると少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないため、少しの暑さでも「しんどいな」と感じる人が多いのではないでしょうか？　また、新学期のつかれも出てくる時期です。元気いっぱい、笑顔いっぱいで過ごすためのコツは、「早寝・早起き・朝ごはん＋熱中症対策」です。「自分の生活はどうかな？」と、一度生活をふり返ってみましょう！

朝ごはんでこんなに変わる?!

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには まず朝ごはんから。

山北の朝ごはん事情は―？（令和6年度生活アンケート結果より）

山北では、朝ごはんを「毎日食べている人」が87%です。みなさんはどうですか？
「朝は食欲がわかない」という声もよく聞きます。そんな人はチャレンジしてみよう😊

①起きる時間を少し早める（そのために少し早めにお布団へ入る）

…起きてすぐは食欲がわきません。いつもより１５分早く起きてみよう！

②寝る前、２時間以内には食事をすませる（食後のデザートも）

…寝る前に食べ過ぎてしまうと、寝ている間もお腹の中は働き続けてしまいます。
朝スッキリ起きられず、食欲がわかない原因にも…

いきなり、早起きをして朝ごはんを食べることが難しい人も、少しずつ生活を見直してみましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

５月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分をこまめにとろう　ぐっすり眠れる環境を整えよう　体調を整え丈夫な体を作ろう

運動会の練習が始まります。必ず、水筒と汗を拭くタオルを持ってきましょう。

健康診断

～尿検査の日程が決まりました～

＊検尿の容器と詳しいプリントは、前日に配ります＊

日にち	項目	対象
5月21日（水）	一次検査 ※22日(木)は予備日です	全学年
6月5日（木）	二次検査 ※6日(金)は予備日です	対象者は 後日お知らせします

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わりがありましたら、必ずお知らせください。

また、４月から６月にかけて健康診断を実施しています。疾病または異常の疑いが認められた児童には「結果のお知らせ」をお渡しします。専門医を受診し、受診結果をお知らせください。受診されない場合は、その理由（既に専門医にかかっている、経過観察中など）をご記入のうえ、ご提出ください。

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します。