

ほけんだより 5月

令和6年5月
西浦東小学校
ほけんしつ

新学期が始まって、一か月が経ちました。新しい学年での学校生活は慣れてきた一方で、ころや体に疲れが出てきていませんか？5月は気温も変化しやすく、暑い日は体がまだ暑さになれていなくてしんどくなりやすいです。たっぷりのすいみんやバランスの良い食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりとしましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

お願い！毎日、水筒は持たせてください！



本日、歯科検診事前アンケート、内科健診問診票（1・4・5年生のみ）を持って帰っています。ゴールデンウィーク中で忘れやすいです。また、来週は尿検査があります。子どもたちに忘れず持っていくようにお声かけをお願いします。検診の結果、所見のある人のみお知らせを配布しますので、早めに受診ください。保健所より、胃腸炎が流行していると情報がありました。手洗い・うがいの励行、症状がありましたら医療機関を受診ください。ご家庭で不要の清潔な子どもマスクがありましたら、忘れ児童のため学校へ寄付ください。

5がつ ほけん行事

月	火	水	木	金
29日	30日 歯科問診票 内科（1・4・5） 問診票配布日	1日	2日	3日 健康診断継続中
6日	7日 尿検査容器 配布	8日 尿検査一次①	9日 尿検査一次② 歯科検診	10日
13日	14日 スクールカウンセラー 来校日	15日	16日	17日
20日 聴力検査 <4・5・6年生>	21日 内科健診 <1・4・5年生>	22日 聴力検査 <1・2・3年生> 尿検査二次①	23日	24日
27日	28日	29日	30日 耳鼻科健診 <1・4年生>	31日

GWの過ごし方



ゴールデンウィーク、楽しいお出かけの計画がある人も、ほっと一息いれて心と体をリラックスする人も生活リズムが乱れないように注意してくださいね。遅寝遅起きが続くと休み明けがともしんどいです。次のことに気をつけ楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める
- 朝食はきちんと食べる
- 夜は早めに休む
- ゲームやタブレット、スマートフォンは、長時間使わない