

ほけんだより



令和4年5月2日

八代市立高田小学校
保健室

新学期が始まって、約1ヶ月がたちました。新しいクラスや周りとの関係にも、少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方で、新学期初めの緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすくなり、毎年、この時期は保健室への来室も増えてきます。休日を利用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュしてほしいと思います。

◇5月の健康診断日程◇

日(曜日)	内容	対象者			
5/2日(月)	心臓検診	1年・4年	20日(金)	内科検診	3年5の1
13日(金)	尿検査二次	対象者	24日(火)	歯科検診	全学年
17日(火)	内科検診	4年	27日(金)	内科検診	2年
19日(木)	内科検診	5の2 6年			

歯科検診は午前中にあります。きれいに歯をみがいてから、登校しましょう！



さわやかな5月 暑いかも？ 涼しいかも？

さわやかで気持ちのいい空気の5月。でも、ちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜に薄着でいると少しひんやりと感じることも。そんなときのために気をつけたいことは？

汗拭き用のタオルやハンカチをいつも持ち歩く



「着る⇔脱ぐ」がしやすい服を選ぶ



また、5月とはいえ気をつけたいのが「熱中症」。例年急に暑くなり始めるこの時期にも注意が必要です。体調を見ながら日差しの強い日には登下校中に帽子をかぶるなど、今から対策ができるといいですね。



自分の時間と同じように他人の時間も大切にする。

「時間」は平等ににあたえたれたもの。使い方次第で未来を変えることだってできる。だから自分の時間と同じくらい、他人の時間も大切にしなければいけません。