

そろそろじゅんぴ! あつきたいさく



がつ
5月のほけんもくひょう
からだ
体をせいけつにしよう!

ほけんだより 5月

令和6年5月2日 万江小学校保健室 文責: 緒方 理沙 No.2

さわやかで気持ちのいい5月。過ごしやすい季節ですが、昼間は急に暑くなることもあります。暑さに慣れていないときには、熱中症になりやすいです。運動会に向けての練習が始まり、外に出る機会が増えます。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけましょう。



まだまだ健康診断つづきます!

項目	日時	対象学年
心電図	5月7日(火) 11:30~	1・4年
尿検査二次(提出日)	5月8日(水)	該当者

おしらせ ちりょう くば **治療カードを配っています**

健康診断の結果、あらためて病院で診てもらった必要がある人には「治療カード」を配っています。受け取った人は、早めに病院に行って、お医者さんに診てもらいましょう。

健康診断の結果が出たら... みんなはどっち?

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒かったり暑かったり、1日の気温差が激しい時期です。熱中症にならないように注意して生活しましょう。体調が悪いときには早めに先生に伝えるようにしましょう!



あせふき用の
タオルやハンカチを
もち歩くといいね!



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

外に出るときは
ぼうしをかぶりましょう

GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して! 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、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。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して、体の調子を整えることも大切です。バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう!

寝不足も寝すぎもよくないよ!
自分に合ったよい睡眠時間は?

