



ほけんだより 5月

令和8年5月11日
南関第三小学校保健室

今月から児童（子供向け）に作成します

みんな読んでね～！

4月は晴れの日が続かず、暖かい日も、寒い日もありました。発熱などで体調をくずす人も何人かいました。5月に入り、運動会の練習が本格的に始まっていきます。この時期は体が暑さに慣れていないため、水分補給をしっかりと行いながら、練習に取り組んでいきましょう。

水分補給をわすれずにしよう



5月は体がまだ暑さに慣れていない「暑熱順化」の時期です。真夏ほど気温が高くなっても、熱中症のリスクがあります。以下のポイントを守って上手に水分をとりましょう。

上手な水分のとり方ポイント



① のどがかわく前に飲む



② 外遊びの前後に飲む



③ 朝ごはんでは水分をとる



保護者の方へ



連絡①

「保健関係 連絡袋」の茶封筒は、中身を受け取られましたら、速やかに学校まで返却をお願いします。

連絡②

お子様の色の見え方について気になることがあるときは、いつでも担任または養護教諭へご相談ください。

連絡③

学校では応急手当が基本ですので、自宅でのけがや翌日以降のけが等で使用する救護用品等は、ご家庭で準備をお願いします。

連絡④

運動会の練習が始まります。たくさん汗をかきますので、水分補給ができるよう水筒の準備をお願いします。

