

すこやか

5月

令和5年5月9日(火)

甲佐町立白旗小学校

保健室

ゴールデンウィークは楽しく過ごすことができましたか？新学期になって1か月、学校生活にも慣れてきている頃だと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。

まずはしっかりと睡眠をとり、心と体を休めましょう。悩みや相談がある人は、保健室に話しかけてください。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

からだ せいけつ
身体を清潔にしよう



できているかな？
清潔チェック



まいしゅうげつようび せいけつけんさ
毎週月曜日に清潔検査
を行ってします。
★チェック項目★
・ハンカチ
・ティッシュ
・つめの長さ
・朝ごはんを食べたか
・はみがきができたか
おうちでもお声かけを
よろしくお願ひします。



けん こう しん だん にっ てい
健康診断の日程



こんげつ こうい けんこうしんだん ないかけんしん ひ
今月は、校医による健康診断が2つあります。内科検診がある日は、体育服をわすれずに持たせてください。

- 5月15日(月) 内科検診 ※ 体育服をわすれずに!
- 5月16日(火) 歯科検診 ※ はみがきをわすれずに!

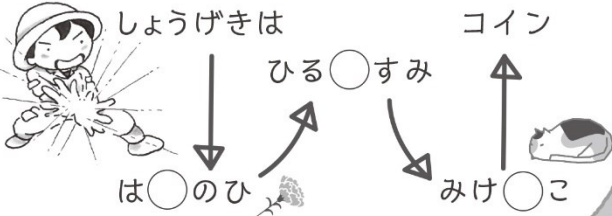


チャレンジ!

宝さがし

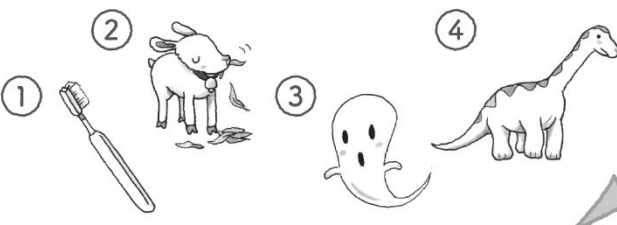
3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

クイズ01 ○に入る言葉は?



クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?



元気なからだ!

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 _____

クイズ02 _____

クイズ03 _____

宝箱の中から出てきたのは...



答えは
はやね・はやおき・あさごはん。
いい生活リズムを作って、
元気に過ごしましょう!

答えは保健室の先生に聞きに来てね。



◆◆おうちの方へ◆◆ ☆熱中症予防について

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

季節の変わり目で、寒暖差が大きい日があります。朝は涼しいと思っても、日中は気温が上がります。夏のような日も増えてきました。時々、下校前に水筒のお茶がなくなってしまうというお子さんがいます。下校までしっかり水分補給ができるよう、十分な量の水分を持たせていただきますようお願いいたします。

が増えてきます