

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

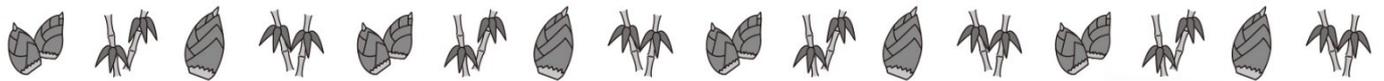
からだ せいけつ
身体を清潔にしよう



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
・はみがきのできたか
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 〇に入る言葉は?

しょうげきは ひる〇すみ コイン

は〇のひ みけ〇こ

クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

まご さ ち よ

き あ は ん し

スタート

ゴール

クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

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...

元気なからだ!

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

熱中症の危険が増えます

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、日中は気温が上がリ、夏日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った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。