

ほけんだより 5月



令和5年
5月号
思誠小学校

27日は運動会！熱中症に注意してがんばろう！

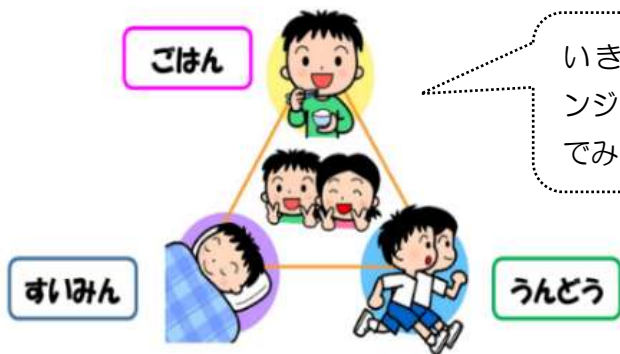
暑い日も多くなってきました。暑さになれていないこの時期は、いつもより体もつかれやすくなっていて、熱中症にかかりやすくなっています。

5月は運動会の練習も始まります！熱中症にならないためにはどうすればいいかを、一緒に確認していきましょう！

こんなことに気を付けよう！



① はやね・はやおき・あさごはん



② 水ぶんをとろう！



のどがかわくまえに、少しずつのもう！

こどものみなさんは、大人よりもたくさんの水分が必要だよ！

③ ぼうしをかぶろう！

暑いときにぼうしをかぶらないと、頭の表面の温度は50度くらいになるよ。

頭がぐらぐらしたり、痛くなったりするのをふせよう！



④ からだをひやそう！



ひかげにはいる・体をぬらす、あおぐ・水をのむなどどれも、こまめに行うことが大切だよ！

第1回 いきいきチャレンジ 5月9日～15日！

連休明けで、体がしんどくなっている人はいませんか？
いきいきチャレンジで生活リズムを整えて、運動会の練習を思い切りやろう！

早ね・早おき・朝ごはん
体力も気持ちもアップ！

- ・「早起き」「朝ごはん」「歯みがき」「あいさつ」「早寝」「読書」の6項目に取り組もう！
- ・早寝：できたら○、少し過ぎたら○、
できなかったら、寝た時間を書こう。
- ・読書：1年生は、本を読めたら○をつけよう。
2～6年生は、本を読んだ時間を記入しよう。



(提出日) 5月16日(火)に学校に持ってこよう！

健康診断、そのあとは・・・？



これから、結果を配付します。必ずおうちの人に渡して、一緒に見てみましょう。
病院受診が必要な人は、早めに診てもらおうね。病院に行ったら、結果の用紙を学校に出して、学校にも結果を教えてね！

【5月の保健行事】



	学年	行事
25日	全員	尿検査
(木)	1年生	心電図

いろいろな検査をしたね。どうだったかな？
体は、毎日の生活の仕方で作られているよ。
自分の生活をふりかえってみようね！

全員忘れずに
もってきてね！！

