

ほけんだより 5月

令和6年5月
思誠小学校
保健室

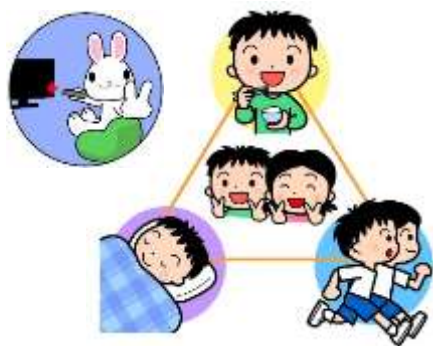


運動会の練習が始まりました！毎日一生懸命がんばっていることとおもいます。

そして、新しい環境でがんばってきた疲れが出てくるのもこの時期です。早ね・早起きをしてよく眠ったり、朝ごはんをしっかり食べたりすることは、この時期の心と体も守ることに繋がります。

また、暑くなりかけるこの時期に危険な、熱中症予防のためにも大切です。水分もしっかりとって、元気に過ごせるようにしましょう。

第一回 いきいきチャレンジに取り組もう！



運動会の練習をめいっぱいがんばるためには、「はやね・はやおき・あさごはん」に気を付けて、元気のもとをつくるのが大切です。

その他にも、いきいきチャレンジには、健康に過ごすために大切なことが詰まっています。自分なりのめあてをたてて、取り組んでみましょう！

お知らせ

今回のチャレンジから、「メディアを使う時間のめあて」を決めて取り組むこととなりました。おうちの人と話して、元気に過ごせる生活リズムにつながるめあてを立ててみよう！



保護者の方へ



健康診断結果について

4月から健康診断を行っています。結果はすこやかカードやプリントでお知らせします。受診をおすすめするプリントが届いた場合は、プリントをお持ちになりかかりつけ医を受診していただき、その結果を担任までお知らせください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選びだすもの)ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

健康診断の結果などでわからないことがありましたら遠慮なくお申し出ください。



運動会に向けての健康管理について

気温も上がってきて、体調を崩しやすい季節になりました。また、運動会の練習などで子どもたちも疲れやすくなっています。

この時期最も気をつける必要のある熱中症の原因は、睡眠不足・朝食の欠食・水分補給不足が多いです。命にも関わる場合がありますので、ご家庭でも配慮をお願いします。

□ 休みはしっかり休養を！

休み明けに疲れて保健室に来室する児童もいます。

学校生活を元気にすごすことができる体力を蓄えて登校させてください。

□ 生活リズムを整えて！

良い生活リズムにはご家庭の協力が不可欠です。

十分な睡眠、朝食摂取へのご配慮をお願いします。

□ 水筒には十分なお茶を！

お茶を飲みきってしまう児童がたくさんいます。お子様の必要な水分量に合った、十分な量のお茶を持参させてください。

