



5月に入り、お昼間が暑い日も増えてきましたね。脊振小学校でも早速、暑さ指数の計測を始めました。1日の気温差があると、体がきつくなりがちです。こんな時にも大切なのは「睡眠・食事・運動」バランス。そして「入浴」でリラックス。お風呂にゆっくりつかると疲れが取れやすいといわれているので実践してみてくださいね。

健康診断のお知らせ

- 5月13日(水) 心臓検診 (1年生のみ)
- 14日(木) 尿検査①
- 25日(月) 歯科検診
- 29日(金) 耳鼻科検診
- 6月1日(月) 眼科検診
- 眼底検査(5年生)



★耳鼻科検診までに
耳そうじをしておきましょう★

～尿検査について～

今月13日(水)にキットを配布し、14日(木)に尿を回収します。腎臓病や糖尿病を早い段階で発見するための大切な検査です。忘れないようにしましょう。

【注意すること】

- ①前日13日はビタミンCを含むサプリメントやビタミン剤、夜の激しい運動をひかえる。
 - ②朝起きてすぐの尿をとる。
- ～配布する青のプリントもお家の人とよく読んで検尿してくださいね～

5月のほけんもくひょう

身の周りを清潔にしよう

「清潔にする」とは汚れを落としてきれいにすることを言います。みなさんの身の周り、特に「手」はきれいですか？手はいろいろなところを触るので、汚れやすいところです。自分の手をじっくり見ながらチェックしてみましょう。

「手」のせいけつチェック

- 爪をみてみよう。
伸びていたり、すき間によごれがたまっていたりしていませんか？
- ウェットティッシュでふいてみよう。
ゴシゴシふくと、見えなかった汚れがでてくることも多いです。
- いつもしている手洗いをふりかえってみよう。



←この4か所が
洗えていたら
完ぺき★

+ハンカチでふくことも忘れずにね。



保健のおはなし

「大人の体の準備をしよう ～月経の仕組みと手当て～」

5月1日の1時間目、5・6年生(女子)の教室で月経のお話をさせていただきました。月経の仕組みについては少し難しい部分もありますが、「新しい命を育てる準備をしている」「そんな体を大切にするためには？」と考えるきっかけになれば嬉しいです。5・6年生(女子)のみなさんにはナプキンセットとプリントを配布しています。ご家庭でもナプキンの使い方などについて確認をしていただくと幸いです。

すずしい5月、

運動して熱中症対策！



夏の始まる今の時期、外で体を動かしていますか？本格的に暑くなる前に運動をして汗をかいていると、体の熱を外に出す機能が働きやすくなるので、暑さに強い体になれますよ。今のうちからこころがけて、夏を元気にすごしましょう！

