

ほ け ん だ よ り

令和6年4月30日 玉島小保健室

にちようび うんどうかい
26日 日曜日は運動会です！！



5月は暦の上では、夏の始まりです。この時期は、天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。新緑の香りがとてもいいですね。風は心地よいのですが、日中は、夏を思わせる強い陽ざしです。ぼうしをかぶってきましょう。



さて、5月8日（水）に応援団の結団式があり、本格的に運動会の練習が始まります。

ゴールデンウィーク中に不規則な生活をおくると、運動会の練習がきつ

くなりますよ。26日（日曜）の運動会に向けて、心と体をしっかり



どとの 整えて、運動会当日をむかえましょう。

ゴールデンウィークも
規則正しい生活を



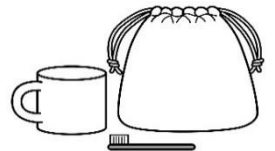
けんこうしんだん 5月の健康診断スケジュール

★5月1日（水）心臓検診 1年生のみ ＊できるだけ欠席しないでね。

★5月8日（火）検尿一次予備日 ＊4月25日に出していない人が、
も 持ってくる日です。

★5月9日（木）歯科健診 ＊歯みがきセットを持って来てください。

★5月31日（金）内科健診 ＊体操服をもって来てください。



はみがきセット
忘れずに！

けんこうしんだん けんこうしんだん けつ けつ か 健康診断の結果から

せい かつ かえ 生活をもふり返ろう

しかけんしん 歯科検診

（ 気になるところが
あった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



しんたいそくてい 身体測定

（ やせすぎ・太りすぎ
の人 ）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



しりょくけんさ 視力検査

（ しりょく
視力が
下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以上
離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



はる ねっちゅうしょう うんどうかいれんしゅう じ ちゅういてん 春の熱中症～運動会練習時の注意点～

夏のイメージが強い熱中症ですが、春の今の季節にも注意が必要です。

校舎の中はすごしやすいのに、運動場に出たら陽射しが強いです！体育や昼休

みに走り回って、顔が真っ赤になっている子どもたちも多くみられます。

頭がいたくなったり、気分が悪くなったりしたら要注意です。すぐに保健室にきてくださ

い。春の熱中症は、のどのかわきが分かりにくいので、心がけて水分補給をしましょう。

なぜ、春の熱中症はおこるのでしょうか？

① 体が気温の上昇になれていないから・・・

② 校服を着たままや長そでポロシャツで熱がこもりやすいから・・・

③ 校舎の中は涼しいから、ゆだんして外に出るから・・・



はんそでのポロシャツ



いふく ちょうせつ
衣服の調節

などです。朝は、長そでのポロシャツを着てきて、着替えに半そでを持ってきましたしょう。

はる ねっちゅうしょう

ちゅうい

春の熱中症 こんなことに注意しましょう



こまめな
すいぶんほきゅう



ぼうしを
かぶろう



ひかげで
きゅうけいしよう



あせを
ふこう



☆おうちの方へ☆☆

①健康診断の結果について、治療勧告書を受け取られたら、早めに病院受診をお願いします。特に視力に関しては、早めに治療をすると回復するケースも多いので、早めの受診をお願いします。



②連休頃から、一気に暑くなる予想です。運動会の練習が始まりますので、多めのお茶を持たせてください。汗ふきタオルももたせてください。

