

ほけんだより



南郷小学校
保健室
No.2 2023年5月1日

始めよう 朝の健康チェック

新しい学年になって、1ヶ月が経ちました。新しいことがたくさんあった4月は、わくわくしてとても楽しい1ヶ月だったと思います。しかし、新しいことに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に疲れが出て、体調をくずしてしまうこともあります。

5月は、4月をがんばった分、疲れが出やすい時期です。自分の体や心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすることが大切です。学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

5月の保健目標

● 自分のからだを
し
知ろう

朝 ころとからだの声を聞いてみよう



朝スッキリ起きられましたか？



痛いところはありませんか？
熱やせき、鼻水は出ていませんか？



朝ごはんはおいしく食べられましたか？
うんちはすっきり出ましたか？



やる気はわいてきますか？
笑顔はバッチリですか？

もうすぐ

うんどうかい 気をつけてほしい 4 つのこと

- ① 生活習慣を整える**
からだを動かす力のもと、睡眠と食事。よく眠ることと、しっかりごはんを食べることが大切です。特に朝ごはんをきちんと食べましょう。
- ② 手足のつめを切る**
爪がのびていると割れてしまったり、友達にけがをさせてしまったり、自分や友達が痛い思いをします。砂などの汚れも爪のあいだにたまりまます。
- ③ 水分補給をしっかりする**
まだ体が暑さに慣れていない5月、実は熱中症にかかりやすい時期です。こまめな水分補給を忘れずにしましょう。
- ④ 準備運動を念入りにする**
急に運動を始めると、体がびっくりしてけがにつながります。準備運動は、本番で力を出しきるために大切です。準備運動から真剣に取り組みましょう。



準備運動は、本番で力

あたら
新しいクラスや毎日の生活に少し慣れて
きた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中!

1

事故に
注意!

車は急に止まれません。
ほかの人の迷惑になって
いるかもしれませんね。
楽しい登下校中も、しっ
かりまわりを確認しなが
ら歩きましょう。

2

ケガに
注意!

ろうかを走ると、自分だけで
なく、友だちにもケガをさせ
てしまうかもしれません。休
み時間が終わるときや授業で
移動するときも、時間に余裕
を持って動きましょう。

保護者の方へ

- 健康診断へのご協力、ありがとうございます。5月実施予定の内科検診や心電図検診でも、半袖・短パンになります。下記の日程をご確認のうえ、半袖・短パンの準備をお願いします。
- 運動会に向けて、外での活動の機会が増えます。この時期は、からだ暑さに慣れていないため、気温の上昇に適応できずに熱中症になることがあります。こまめな水分補給ができるように、水筒（中身は水かお茶）を持たせてください。

健康委員会からのお知らせ

水分ほきゅう
をしよう



6年生
健康委員会

まだまだ続きます 健康診断



5月の 健康診断日程

- 5/2 (火) 心電図検診
(1・4年生・その他学年希望者)
10:10~
- 5/10 (水) 尿検査①
- 5/17 (水) 内科検診 (全学年)
14:00~
- 5/23 (火) 尿検査② (該当者)
歯科検診 (全学年)
13:30~