

# 家庭数

令和4年5月2日  
八潮市立八條北小学校  
保健室 No.2

# 5月のほけんだより

新学期が始まって1ヶ月がたちます。心と体の調子はどうですか。この時期は、疲れが出てくるころです。また、暑かったり少し肌寒かったりと気温の変化が激しい時期でもあります。生活リズムに気をつけて、体調管理をしっかりしましょう。

連休中も元気に過ごして、楽しい思い出を作ってください。

## 運動会前の身支度チェックをしてみよう!



●**つめは短く切ってありますか?**  
つめが伸びていると、自分も友達もケガをしてしまう危険があります。気をつけましょう。

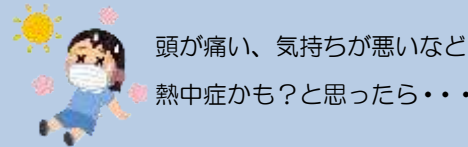
## ●靴のサイズは合っていますか?

靴のサイズが大きすぎても小さすぎても、足を痛めてしまいます。合わない靴は、足が痛くなるのはもちろんのこと、姿勢がゆがみ、腰や股関節にも負担をかけます。「自分の足の大きさに合った靴」を選びましょう。



## 暑さに慣れていないこの時期注意!

### こまめな水分補給で熱中症に気をつけよう



頭が痛い、気持ちが悪いなど熱中症かも?と思ったら...

### ★涼しいところで休む



### ★体を冷やす



### ★水分をとる



# 今月の保健目標「規則正しい生活をしよう」

「早寝早起き」「3食しっかり食べる」「適度な運動」を心がけましょうね。

小学生のみなさんは、活動するためのエネルギーに加え、体の成長のためのエネルギーも必要です。毎日、朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょう。

## 朝ごはん で元気のスイッチを押そう!

### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

### 頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、めん類など)をしっかりとって。

### おなかのスイッチ

朝しっかりと食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。

## 保護者のみなさまへ

健康診断へのご協力ありがとうございます。学校での健康診断は、スクリーニング(疑いのあるものを選び出すふるい分けの検査)ですので、病院で「異常なし」と診断される場合もあります。ご了承ください。

※受診の際は、学校からお渡しした用紙を持参し、治療が終わり次第、学校に提出していただきますようお願いいたします。

※以前に専門医を受診し「それ以後の受診は必要ないと医師に言われた」また「定期的に受診している」「治療中である」などの場合は、その旨を学校へお知らせください。

※お子さま一人一人の健康診断結果については、すべての健康診断が終了した後、「健康カード」にてお知らせさせていただきます。

## 5月の保健行事

- 5月 6日(木) 心臓検診(1年生)
- 17日(火) 尿2次検査(該当者)
- 24日(火) 尿2次検査予備日

※尿2次検査は、対象となった児童のみお知らせさせていただきます。



手を洗おう



換気しよう



消毒しよう



マスクしよう

引き続き  
感染防止対策を!