

保健だより



令和3年5月発行
北島南小学校 保健担当

5月に入り、昼間と朝夕の気温の差が大きい季節の変わり目、新学期の疲れも出る頃です。体調をくずしやすい時期ですから、「規則正しい生活」を心がけましょう。

そのためには、「朝ごはんをしっかり食べる」ことがポイントです。

しっかり食べよう！朝ごはん

朝ごはんは、健康で元気に生活するために、とても大事なものです。しっかり食べましょう！朝ごはんを食べると…

体温が上がって
体が目を覚ます。

腸がしげきを受けて
うんちが出やすくなる。

脳にエネルギーがたまって
はたらきがよくなる。

5月は新生活のつかれが出やすい時期です

なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかがいなくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましょう。

5月のほけんぎょうじ

- 7 (金) ・ 内科・結核検診 (2,5,6年生) <片山先生>
- 12 (水) ・ 尿検査：2回目 (再検査者, 1回目未提出者)
- 20 (木) ・ 内科検診 (1,3,4年生) <富永先生>
尿検査：3回目 (再検査者, 2回目未提出者)

※尿検査の提出日をお間違いのないようご提出お願い致します。

保護者の方へ ◆◆◆健康診断の結果について◆◆◆

4月から健康診断を実施し、結果については随時お知らせをしています。病気・異常が見つかった際には「健康診断のお知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせくださいますよう、お願いいたします。

なお、受診しても異常なしとなることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング” (病気・異常の疑いがあるものを選び出す) であるためです。

ご理解・ご協力を重ねてお願い申し上げます。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう すいぶんほきゅう 熱中症に注意しよう こまめな水分補給を！

こんな日、こんな場所はとくに注意！

- 急に気温が上がった日
- 梅雨が明けたばかりのころなど
- 気温は高くなくても、湿度が高い日
- 休み明け、練習の初日など
- 合宿の最終日など
- アスファルトや草が生えていない場所、砂の上で運動する場合

