

ほけんだより



No.2
R7.5.7
しみずにししょうがっこう
清水西小学校
ほけんしつ

新しい友だち、新しい担任の先生、新しい教室、新しいことがいっぱいの新年度が始まって約1か月が経ちました。4月に頑張ったり緊張したりした分、5月は緊張がゆるみ、疲れが出たりケガが増えたりする時期でもあります。気温の変化や体調管理に気をつけて、休日はしっかりと心も体も休めましょう。



おうちの方へ

①健康診断結果について

4月から行っている健康診断の結果を、順次配付しています。異常が見つかった場合には、「精密検診のお知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診をお願いします。受診が終わりましたら、「精密検診のお知らせ」を学校に提出ください。

受診を見合わせる場合は、受診を見合わせる理由や受診状況を連絡帳にご記入の上、「精密検診のお知らせ」を学校にお戻しください。



②頭部のケガや熱中症予防について

◆頭部のケガをして保健室に来室した場合、ケガの状況や学校の対応を、学校から保護者に連絡します（具体的なケガ…頭部・目の打撲や傷、歯が欠けたり抜けたりする等）。お子様のけがに安心・安全に対応するため、よろしくお願いします。

◆熱中症が心配な季節となりました。お子様の体調管理や十分なお茶やタオルを持たせる等、予防のご協力をお願いします。

◆スポーツ飲料での水分補給も可としています。スポーツ飲料は500mlあたり角砂糖9個分の糖分が含まれています。小学生には、糖分の取り過ぎ等の弊害が懸念されていますが、保護者の方が必要と思われる場合は、連絡帳を通じて担任に連絡をお願いします。また、ペットボトルを凍らせて持ってくる場合には、タオルを巻いたり、ドリンクホルダーに入れたりするなど水滴が周りにつかないような工夫をお願いします。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

熱中症と聞くと、夏のイメージが強いと思います。しかし、季節の変わり目で寒暖差が激しい今の時期も油断できません。特に5月は体を動かすと気持ちの良い季節ですが、暑さに慣れていないため熱中症になる危険があります。

今の時期からしっかりと予防して、これからの暑さに負けない体をつくりましょう。

すいぶん 水分補給



すいぶん 水分をこまめにとろう

すい 睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかんり 体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう



その他にも、少しずつ外で遊ぶ時間を増やすことで、体が暑さに慣れていくため熱中症を予防することができます。大休みや昼休みには積極的に外に出て、暑さに慣れておきましょう。



げんき 元気に1日を過ごすためにも、毎日朝ご飯を欠かさず食べてきましょう。

★ 朝ごはんを食べた ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

★ 朝ごはんを食べていない ★



5月の予定

14日(水)…内科検診(1・3・5年生)

◆スクールカウンセラー来校予定日

7日(水) } 9:30~12:30
21日(水)