ほけんだより 5月

令和7年5月
思誠小学校
保健室

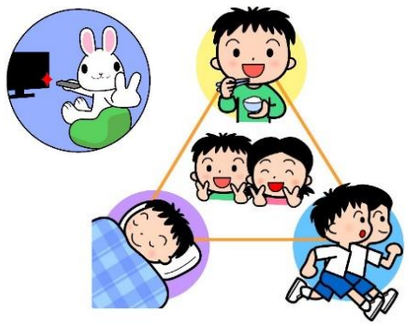


運動会の練習が始まりました！毎日一生懸命がんばっていることと思います。

そして、新しい環境でがんばってきた疲れが出てくるのも、この時期です。早ね・早起きをしたり、朝ごはんをしっかり食べたりして規則正しい生活をすることは、この時期の心と体も守ることにもつながります。

また、暑くなりかけるこの時期に危険な、熱中症予防のためにも大切です。水分もしっかりとって、元気に過ごせるようにしましょう。

第1回 いきいきチャレンジ！ 5/8～5/14



運動会の練習をめいっぱいがんばるためには、「はやね・はやおき・あさごはん」に気をつけて、元気のもとをつくることが大切です。

その他にも、いきいきチャレンジには、健康に過ごすために大切なことが詰まっています。自分なりのめあてをたてて、取り組んでみましょう！

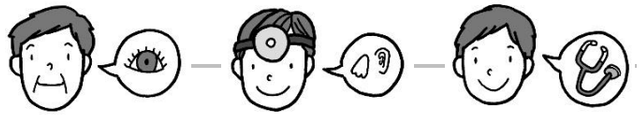
おしらせ

いきいきチャレンジの「メディアを使う時間のめあて」を上手に使えているかな？おうちの人と話し合って、目標を決めようね。時々、平日に5時間以上の数字を書く人がいるよ。いつもより少ない時間で目標を立ててみよう。



保護者の方へ





健康診断結果について

4月から健康診断を行っています。結果は、歯科は全員に通知し、内科・視力・聴力は、所見があったお子さまにのみ書面で通知します。書面が届いた場合は、書面をお持ちになりかかりつけ医を受診していただき、その結果を担任までお知らせください。また、「すこやかカード」でも、お子様の成長をご確認いただけますと幸いです。

（医療機関により、書面への医師の記載が有料となる場合がありますことをご承知おきください）

なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選びだすもの）ですので、病院受診の結果「異常なし」診断されることもあります。



健康診断の結果などでわからないことがありましたら、遠慮なくお申し出ください。欠席者の検診については、後日ご連絡いたします。

運動会に向けての健康管理について

気温も上がってきて、体調を崩しやすい季節になりました。また、運動会の練習などで子どもたちも疲れやすくなっています。

この時期最も気をつける必要のある熱中症の原因は、睡眠不足・朝食の欠食・水分や電解質の補給不足が多いです。命にも関わることがありますので、ご家庭でも配慮をお願いします。



□ 休みはしっかり休養を

休み明けに疲れて保健室に来室する児童もいます。
学校生活を元気にすごすことができる体力を蓄えて、登校させてください。



□ 生活リズムを整えて

良い生活リズムにはご家庭の協力が不可欠です。
十分な睡眠、朝食摂取へのご配慮をお願いします。

□ 水筒には十分な飲料を

飲みきってしまう児童がたくさんいます。お子様の必要な水分量に合った、十分な量のお茶を持参させてください。