

ひだまり

NO. 3 R5.5.8
保健室

～大歳小 ほけんだより～



5月に入りました。連休は体も心もリフレッシュできましたか？

いよいよ運動会の練習が始まりますね。この時期は気温が上がって暑さを感じる事が多くなってきます。規則正しい生活を心がけて、暑さに負けない体をつくりましょう。

「5月」だけど 5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことですが、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬をすごしてきたみなさんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意！ 軽い運動で暑さからからだを慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をするときは休けいするなど、熱中症予防を心がけてくださいね。



熱中症予防には下着も大切！

下着をつけていると、下着が汗を吸い取ってくれるので、体温を下げることができます。

また、下着と服の間に空気の層ができるので、外からの熱を伝わりにくくしてくれる効果もあります。



早起き・朝ごはん・トイレ

1日を元気に過ごすためには、朝のリズムがとても大切です。

朝ごはんには、水分と塩分が含まれているため、熱中症予防にもなります。しっかり食べましょう！

～保護者の皆様へ～

心電図検査及び内科検診を行うにあたり、調査票・問診票の記入をよろしくお願いいたします。

調査票・問診票	配付日	提出期限
心電図検査受診票（1年のみ）	5/8（月）	5/11（木）
心臓に関する保健調査票（2年以上）	5/12（金）	5/17（水）
保健調査票（整形外科・脊柱側湾・四肢の状態）（全学年）		
結核健康診断問診票（全学年）		

