

ほけんだより 5月

令和6年5月 綾川町立羽床小学校 保健室

新学年になって1か月。お疲れぎみの人もいるかもしれませんね。また、1日の中で気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早ね・早おき・朝ごはん！休みの日も気をつけてすごしましょう。

健康診断 続きます

下の「気をつけること」をよく読み、準備ばっちりの状態で受けましょう。

日	内容	気をつけること
5/8 (水)	耳鼻科検診	耳そうじをしておきましょう。 長い髪は結ぶか、ピンでとめてください。 (耳を見やすくするため)
5/9 (木)	尿検査 (再検査)	再検査の人は、忘れずに持ってきてきましょう。
5/17 (金)	内科検診	聴診器を当てて、体の状態をみます。 体をきれいにしておきましょう。

おうちの人といっしょに読みましょう

内科検診は、正確な診察のため、男子は上半身裸で、女子は衣服や下着をめくり、聴診器をあてて聴診します。

そのため、以下のことに配慮して実施しています。

- 男女別に入室すること
- ついたて (囲い) で診察スペースを確保すること

個別に配慮が必要な場合は、養護教諭へご相談ください。



がんばれ 体育祭

熱中症などの病気、けがをしないために・・・



朝ごはんをしっかり食べましょう

たくさん動くので、エネルギーが必要です。エネルギー切れ・・・とならないように、バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。

準備体操をしっかりしましょう

体の準備ができていない状態で運動をすると、思うように体が動かず、けがをしてしまうことがあります。



こまめに水分をとりましょう

運動するとたくさん汗をかきますね。体の水分が少なくなると、頭が痛くなったり、吐き気がしたりします。



十分に水分がとれるように、大きめの水筒を持ってくるようにしましょう。



早く寝ましょう

テレビやゲーム、スマホは脳を刺激して寝つきを悪くします。布団に入る1時間前からは見ないようにしましょうね。

