ほけんだより　５月

令和７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 まだまだ続きます

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
５／７（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（金）	尿検査（再検査）	再検査の人は、忘れずに持ってきましょう。
６／２（月）	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、女子は衣服や肌着をめくり、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。

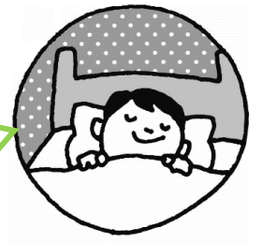
準備体操をしっかりしましょう

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。