

ほけんだより 5月

川口市立元郷小学校

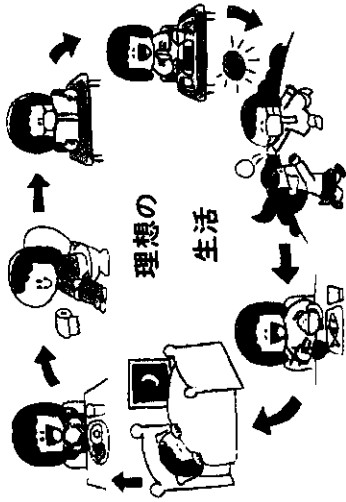
保健室

令和6年5月1日

5月に入り風もさわやかになり、過ごしやすい季節になりました。しかし、朝晩は意外と涼しく、昼間は日差しが強くて汗をかくくらい暑いとなり、1日の気温差が大きく変わる時期でもあります。規則正しい生活をし、元気に過ごしましょう。

おうちの人と一緒に読みましょう。

5月の保健目標 規則正しい生活をしよう



からだ・こころのつかれ～大切にしたい「ひと休み」～

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたころではないでしょうか。そしてふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちよっと落ち込み気味」そんなことはありませんか。

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラクセスできる時間をつくりましょう。

いろいろなことを「がんばるとき」と同じように、

「ひと休みするとき」も大切にしてほしいです。

5月6月の健康診断

月	日	曜日	内容
5	1	水	視力検査4年
	2	木	視力検査5年
	7	月	視力検査：6年
	8	火	視力再検査
6	20	月	尿検査容器配布
	21	火	尿検査 全校
	22	水	尿検査予備日
	28	火	心臓健診1年・4年
6	5	水	尿検査二次

今月は運動会があります。楽しみですね。

暑くなるという予報もあります。水分補給が大切になります。水筒を忘れずに持つてくること。こまめに水分補給をすることが、熱中症の予防になります。喉が渇いたから飲むのでは遅いので、十分注意をして下さい。

結果から生活をふりかえろう!

みなさんにわたしている、健康診断の「結果のお知らせ」。具合の悪いところがあった人は、早めにお医者さんでみてもらいましょう。

視力が低下していたり、聞こえにくくなっていたり、むし歯がみつかったり…、と心配なことがあった人は、ぜひ自分の生活を見直してみよう。

