

新学期が始まって、1か月が経ちました。新しい出会いや環境に少しずつ慣れてきたころだと思います。

新緑が美しく、爽やかな風が吹くこの時期は、気温が一日の中で大きく変わる日もあります。気温に合わせて、着るものをこまめに調節できるように工夫しましょう。



5月の保健目標

基本的な生活習慣を身に付けよう

生活リズムを整えましょう



毎日、元気に過ごすためには、正しい生活リズムを身に付けることが大切です。大型連休中も、生活リズムが乱れないように心がけましょう。



早起き

早起きをして、日中体を動かせば、早く眠ることができます。また、朝日を浴びると、体内時計が整い、夜、自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め、活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると、腸が刺激され、うんちがしつくなります。うんちが出なくても、トイレに座る時間をもたせましょう。

5月の保健行事

実施日	検査項目	対象学年・時間	注意事項
7日(火)	心臓検診	1年・4年の一部 8:40～	・半袖体操服、半ズボンを着用する。 ・マスク、バスタオルを持参する。
8日(水)	内科検診	3・5・6年 13:30～	・半袖体操服、半ズボンを着用する。 ・女子は、体にフィットしたキャミソールを着用する。
9日(木)	尿検査	全学年	・詳細は、後日お知らせします。
10日(金)	尿検査(予備日)	未提出者	
21日(火)	聴力検査	1・2・3年	・耳垢をとっておく。
23日(木)	眼科検診	全学年	・メガネをかけている人は、外して受診する。
	尿検査(予備日)	未提出者	・提出最終日。必ず提出する。
24日(金)	歯科検診	特・1・2・4年	・日頃から丁寧に歯をみがく。
27日(月)	聴力検査	特・4・5・6年	・耳垢をとっておく。
28日(火)	歯科検診	3・5・6年	・日頃から丁寧に歯をみがく。

裏面もあります

運動会に向けてお願い

大型連休が終わると、本格的に運動会練習が始まります。

今の時期は、朝と昼の一日の寒暖差が大きく、寒い日が続いたかと思えば、急に夏のように暑い日もあり、前日との気温差が大きい日もあります。また、体が暑さに慣れていないため、急な気温の上昇時には、熱中症になる危険性が高くなります。



十分な量の水分を持たせてください

熱中症の予防として、こまめな水分補給が大切です。十分な量の水分を持つてくるようにしましょう。熱中症予防のための水分補給には、水や麦茶が適しています。スポーツドリンク等を準備する必要はありません。

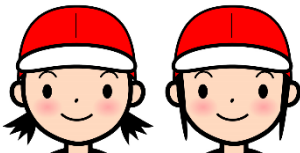


服装を整えましょう

運動会は、基本的に体操服の半袖、短パンで参加します。また、汗の吸収・発散、身体の急激な冷えを防ぐために、体操服の下には下着を着用しましょう。女子児童は、胸の成長に合わせてカップ付きのタンクトップやスポーツブラ等を着用し、胸が透けないようにしましょう。

運動会の服装

髪の毛はすっきり



汗ふきタオルや、気温に合わせて、長袖長ズボンの体操服も持ってきてきましょう。



中に下着を着用

【男子】



【女子】



スポーツブラの上にはシャツを着用する。

◎特にお願いしたいこと

毎年、運動会練習中に、具合の悪くなる児童が見られます。日頃から、規則正しい生活を心がけ、朝ごはんを必ず摂らせてください。特に、睡眠不足のときは、熱中症のリスクが高まります。早寝を心がけ、万全の体調で参加できるようにしましょう。

