

ほけんだより 5月

令和6年5月1日 志賀小学校

こんな日は、**熱中症**に気をつけよう

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。



◇急に暑くなった日

◇湿度が高い日

◇風が弱く、日ざしが強い日

今からしっかり対策しましょう。



ぼうしをかぶる



タオルで汗をふく



こまめに水分をとる

ゴールデンウィーク中も いい生活リズムで過ごそう！

まずは早起き！いいリズムで毎日元気

早起きして
朝日を浴びる

朝ごはんを
ゆっくり食べる

ウチが出て
スッキリ

早く眠くなって
朝までぐっすり

お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

元気に遊ぶ・
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

5月25日は運動会！

～自分の力を発揮するために～

- つめをきっておこう
- ちょうどよいサイズのはきなれたくつをはこう
- 朝ごはんをしっかりと食べよう
- 夜は早めに寝て、疲れをとろう



保護者の方へ



順次、健診結果（受診のお勧め）をお渡しします。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑いを見つけるためのもの」です。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。でも早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診を勧めるお知らせをもらったら、なるべく早く専門医で見ていただくようお願いします。

歯・口の健康に関する図画、ポスター・標語コンクール作品を募集します

（比企郡市歯科医師会、埼玉県歯科医師会主催）

「歯・口の健康を守ろう」、「むし歯にならないぞ」と思えるような図画・ポスター、標語を考えてください。みなさんのご応募お待ちしております！

5月22日（水）までに保健室に提出してください。



【注意】

- 「むし歯」「歯みがき」と書く。（虫歯、ムシ歯、歯磨きと書かないように）
- 図画・ポスターの画用紙の大きさはB3（四つ切）です。（各自で用意となります）
- 標語は「5・7・5」の形式でつくる。

※標語は下記の用紙を使用してください。

きりとりせん

ふりがな

ねん 組 名前

歯・口の健康に関する標語

- 成長には個人差があります。それぞれに合ったペースで大きくなります。順調に成長しているかは成長曲線で分かります。7月に定期健康診断の記録と一緒に心配りします。ご心配な場合は保健室までご相談ください。
- 運動器検診問診票で「しゃがめない」片足立ちでふらつく」場合は、バランス能力や柔軟性の低下があり、けがをしやす傾向にあります。日常生活で筋力や柔軟性を養いましょう。