



5月のほけんだより

千葉市立越智小学校



新学期がはじまってひと月がたちました。新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか？

5月はつかれがでやすい時期です。体もこころも休めるときは、ゆっくり休みましょう。

規則正しい生活「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて毎日元気に過ごしましょう。

運動会練習がはじまります。気温も高くなってきます。こまめに水分を取りながら、けがに気をつけて練習しましょう。

健康診断のお知らせ



日程	内容	対象
5月 2日(金)	尿検査1次②2次①	該当者
5月 7日(水)	耳鼻科健診	1年、5年、抽出者
5月 8日(木)	色覚検査	4年生(希望者)
5月 9日(金)	3Dスコリオ検査	6年生
5月23日(金)	尿検査2次②	該当者
	内科健診	全学年
5月26日(月)	尿検査2次②	該当者



規則正しい生活をしましょう。



早起きをして、
ゆっくり朝ごはんを
食べましょう。



勉強や運動をしましょう。



早めにねるようにしましょう。
☆ねる前のテレビ・ゲームはできる
だけやめましょう。

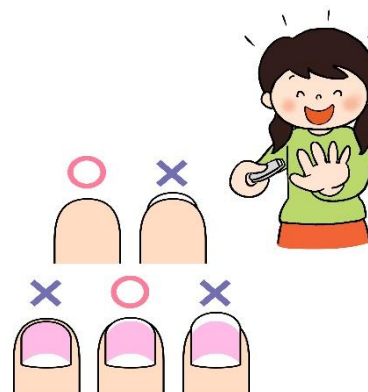


てあしの つめ の 伸び いて ませんか？

運動会練習が始まります。自分もけがをしないように。友達をけがさせないようにつめが長い人は切っておきましょう。

切るときは、お風呂のあとがおすすめです。つめがやわらかい状態になり、切りやすくなります。

1人で切るのがむずかしい場合は、おうちの人に手伝ってもらいましょう。

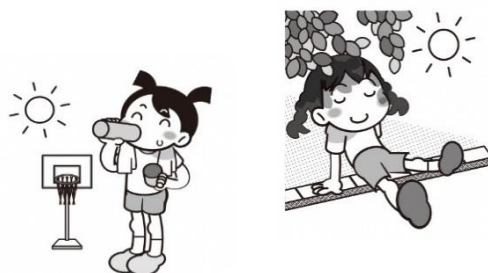


ねっちゅうしょうたいさく はじ 熱中症対策を始めましょう。

5月は過ごしやすいようで、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいからです。予防をして熱中症にならないようにしましょう。

よぼう 予防するには・・・

- ☆水分補給をする。
- ☆こまめに休憩をする。
- ☆風通しの良い服装をする。
- ☆体調が悪いときは、無理をしないで
ちか 近くにいる先生や大人に伝える。



保護者の方へ

保健関係書類のご提出にご協力いただき、ありがとうございました。



○健康診断の結果について

健康診断で所見があった場合は、「治療のお知らせ」を配付しています。内容をご確認いただきましたら、お早めに受診をお願いします。

○運動会練習について

気温が高くなることが予想されます。こまめに水分補給ができるように、水筒を持たせてください。また、汗をふけるようにハンカチまたはタオルのご用意もよろしくお願いします。