

ほけんだ
よりは、
おうちの
ひとと一緒
に読みま
しょう。

5月の保健目標『見つかった病気を早く治そう』

新学期が始まってもうすぐ1か月がたちますね。新しい生活に慣れてほっとするこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。無理をせず、睡眠をしっかりと、心と体をリラックスさせてくださいね。



健康診断の結果が返ってきたら…

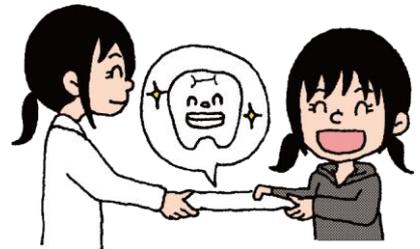
おうちの人に必ず渡す



早めに病院でみてもらう



結果を学校に提出する。



熱中症になりやすい季節です!

5月は、日中急激に気温が上がることがあります。体が暑さに慣れていないこの時期は、真夏のように気温が高なくても熱中症になりやすいです。運動会の練習も始まりますので、気を付けて過ごしましょう。



こまめに水分をとる



ぼうしをかぶる



ひかげで休む

しん がっ き
新学期から
1 か げつ
1 カ月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす



保護者の方へ

5月14日(火)、15日(水)に尿検査の回収があります。13日(月)に容器を配付しますので、御提出をお願いします。

今月で、定期健康診断が終わります。調査票の記入、提出に御協力いただきありがとうございました。

健康診断の結果、所見がある場合には、検診から1週間以内に「疾病通知」をお配りします。お子さまに、「疾病通知」をもらっていないか、声をかけてみてください。疾病通知を受け取られましたら、早めに受診をお願いいたします。異常がない場合は特別なお知らせはいたしませんので御了承ください。

今年度も、歯科の疾病通知のみ A5 サイズの用紙となります。ピンク色の疾病通知を受け取りましたら、早めに受診をお願いします。

学校では、折に触れて手洗いの指導をしております。手洗いの後、ハンカチがないと手を拭けずに困ってしまいますので、毎日きれいなハンカチを持たせてください。また、ハンカチの予備をランドセルに入れておいていただくと、とても助かります。御協力をお願いいたします。