

5月の保健目標『みつけ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。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、睡眠をしっかりとり、心と体をリラックスさせてくださいね。



心と体 つか 疲れていませんか？

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 頭が痛い <input type="checkbox"/> おなかが痛い <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れない <input type="checkbox"/> 朝、起きられない <input type="checkbox"/> なんとなくくだるい | | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 集中できない <input type="checkbox"/> 心配ごとがある <input type="checkbox"/> なにをするのも面倒くさい | |
|--|--|--|--|

こんな症状を感じたら、次のことを意識してやってみましょう！みなさんはできていますか？チェックしてみましょう。

<p>休みの日も決まった時間に起きていますか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>毎日、適度に体を動かしていますか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>自分の好きなことをする時間を持っていますか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>簡単な目標を決めて実行していますか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>ゆっくりお風呂に入っていますか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>困ったことは友だち、家族、先生に相談していますか？</p> <input type="checkbox"/>

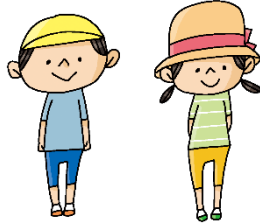
急に暑くなる 5月を乗り切ろう！

5月は、日中急激に気温が上がる場合があります。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く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。



汗をかいたらふいて、
こまめに水分補給を！

帽子をかぶる。
暑さを調整しやすい服を着る。



無理をしないで休む。

ぐっすり睡眠！



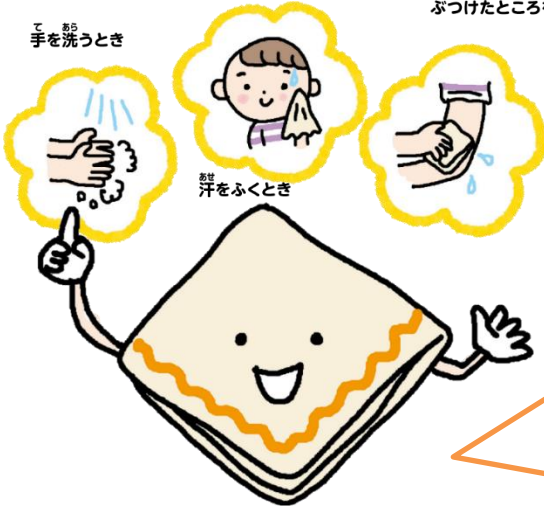
しっかり
朝ごはん！



ハンカチ持っていますか？

手を洗うとき

ぶつけたところを冷やすとき



汗をふくとき

毎日何回も使
よ！手を洗ったあ
と、清潔なハンカチ
でしっかりふいて
ね！感染症対策と
しても必要ですね。

5月の保健行事

- 5月11日（火）色覚検査
尿検査容器配付
- 12日（水）尿検査回収日
- 13日（木）眼科検診
尿検査予備日



保護者の方へ

今月で、定期健康診断が滞りなく終わります。調査票の記入、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、異常の疑いがある場合には、「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ご了承ください。

日頃より、体調確認と検温にご協力ありがとうございます。引き続き、37度以上の発熱時、本人やご家族に風邪様症状がみられる場合も、登校はご遠慮いただきますようご協力をお願いいたします。感染症拡大防止に引き続きご協力をお願いいたします。