

ほけんだより 5月

令和8年4月28日 浦和大里小学校 保健室

新年度が始まり 1カ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適應しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人も見かけます。ところで5月5日は何の日か知っていますか？5月5日は子どもの日。菖蒲湯に入る風習があります。魔除けの力があるとされる菖蒲という植物を浮かべ、健康を願って入るお風呂です。皆さんも疲れた時こそ湯船につかって疲れをとるとともに、1年の健康を祈りましょう。

5月の予定

月	火	水	木	金
4 	5 	6 	7 視力再検査 1,3,4年	8 尿検査 視力再検査2年 内科検診5年
11 修学旅行	12 修学旅行	13 	14 耳鼻科検診 全学年	15 尿検査予備日 内科検診4年
18 	19 	20 健康診断はまだ続きます 	21 校内音楽会 	22 
25 	26 色覚検査1年①	27 色覚検査1年②	28 色覚検査 ひまわり・4年①	29 色覚検査4年②

保護者の方へ

◎健康診断の結果について

- ・健診の結果、所見があった児童には治療勧告書を配布しています。かかりつけの病院を受診し、医師が記入した「受診結果のお知らせ」を学校に提出して下さい。
- ・学校での健康診断はスクリーニング検査のため、明らかな異常が認められる場合だけでなく、病気や異常の疑いがあるものについてもお知らせしています。そのため、病院で詳しい検査をした場合、病気や異常がないということもありますのでご了承ください。

新学期が始まって1カ月がたちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。ですが、ストレスや不安を感じることもあったはず。たまにはゆっくりする時間をとって自分の心や体のことを考えてみましょう♪

がんばりすぎてない？

やす 休むサイン^みを見つけよう

<small>こころ</small> 心のサイン	<small>からだ</small> 体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる <small>き</small> 気が出ない <input type="checkbox"/> 不安 <small>ふあん</small> やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校 <small>がっこう</small> に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが <small>と</small> 取れない <input type="checkbox"/> 頭 <small>あたま</small> やお腹 <small>なか</small> が痛い <input type="checkbox"/> お腹 <small>なか</small> がすかない <input type="checkbox"/> 夜 <small>よる</small> ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



そろそろ ねっ ちゅう しょう 熱中症^いに注意

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



風が弱く、日ざしが強い日

急に暑くなった日

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。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

皆さん熱中症対策はできているでしょうか？熱中症は真夏になるものだと思っははいないでしょうか。もちろん、真夏日の多い8月に熱中症になる人が多いですが、体が暑さに慣れていない今の時期から熱中症のリスクは上がっていきます。そこで、熱中症を予防するために、こまめな水分補給や休憩、帽子をかぶるなど工夫して、暑さ対策を行いましょう。

これらのことを意識しながら楽しく遊べるようにしましよう！