

# 5月のほけんだよ!

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月はつかれがやすい時期です。体もころも休めるときは、ゆっくり休みましょう。  
 気温も高くなってきます。暑さになれていない5月は、熱中症になりやすいです。こまめに水分を取りながら過ごしましょう。

## 5月の予定



日程	内容	対象
5月 1日(金)	3D スコリオ検査	6年生
5月 7日(木)	尿検査 1次② 2次①	該当者
5月14日(木)	内科健診	全学年
5月21日(木)	歯科健診	全学年
5月26日(火)	尿検査2次②	該当者
5月27日(水)	尿検査2次②	該当者



## 一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。  
 毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

### 4つの約束

1 早起きしよう



2 日の光を浴びよう



3 朝ごはんを食べよう



4 うんちを出そう



### ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間におきましよう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

# そろそろはじめましょう 熱中症 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

新年度が始まり1か月になります。すこし心も体もつかれたと感じている人もいるかもしれません。ゴールデンウィークで、好きなことをしてリフレッシュをしましょう。

つかれたときに やってみて！

## リフレッシュのアイデア

- ひとりで ゆっくりする 時間を作る
- スマホを置いて 散歩する
- 好きな映画や ドラマを観る
- 好きな本を もう一度読む
- 一緒にいて たのしい人と おしゃべり
- ゆっくりと 深呼吸をする
- 時間をかけて ストレッチ
- 睡眠時間を おお 多めにとる

etc...

## 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。

### ○視力検査について

視力検査で、視力がB以下のお子様には、4月24日(金)に受診勧告のお手紙を配付しました。ご確認をお願いします。なお、6月18日(木)の眼科健診で疾病が見つかった場合には、受診勧告のお手紙を再度配付します。重複する場合がありますが、ご容赦ください。

