

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。

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。水分を取りながら、けがに気をつけて練習しましょう。

健康診断の日程

日程	内容	対象
5月 7日(火)	尿検査1次②2次①	該当者
5月 9日(木)	内科健診	全学年
5月10日(金)	歯科健診	全学年
5月22日(水)	耳鼻科健診	1、5年+抽出者
5月23日(木)	尿検査2次②	該当者
	3Dスコリオ検査	6年生
5月24日(金)	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。



ひる
昼

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。

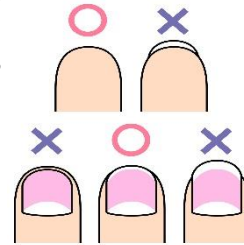


手と足のつまめ伸びていませんか？

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ま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。つまめがやわらかい状態になり、切りやすくなります。

1人でき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。



熱中症対策を始めよう

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。

☆水分補給

☆こまめに休憩

☆通気の良い服装

☆体調が悪いの場合は、無理をしない



保護者の方へ

保健関係書類の提出ありがとうございました。

○運動会練習について

気温が高くなる可能性があります。水分補給ができるように水筒の持参をお願いします。また、汗をふけるようにハンカチまたはタオルの用意もよろしくお願いします。

○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、受診勧告のお手紙を配布します。ご確認をお願いします。なお、6月13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。