



富陽小学校

保健室

2023. 5. 1

しんがつき げつ ねがた せいかつ
 新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスにはなれましたか？環境が変わり、慣れない生活で
 つか
 疲れもたまりやすいです。はやね・はやおき・あさごはんで、疲れをためないようにゆっくり体を休めましょう！



宝さがし

3つのクイズを解いて、
 と
 たからばこ あんごつ
 宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう！

クイズ 01 はい ことば
 ○に入る言葉は？

しょうげきは ひる○すみ コイン
 ↓ ↑
 は○のひ みけ○こ

クイズ 03 ことば ひろ
 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう！

まご さ ち よ
 さい く は ん し
 スタート

クイズ 02 え さいしょ ことば
 4つの絵の最初の言葉をつなげると？

① ② ③ ④

カギ(暗号)を
 入力しよう！

クイズ01 _____
 クイズ02 _____
 クイズ03 _____

たからばこ なか
 宝箱の中から
 出てきたのは…

げん き 元気なからだ!

こた 答えは
 はやね・はやおき・あさごはん。
 せい いかつ
 いい生活リズムを作って、
 げん き す
 元気に過ごしましょう！

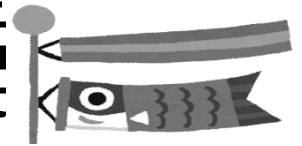
しゅうかん み しゅうちゅう べんきょう
 はやね・はやおき・あさごはんの習慣を身につけると、集中して勉強がで
 きたり、げん き うんどう
 き元気で運動したりすることができます。

うんどうぶそく たいちょう くず ねっちゅうしょう お
 ふだんから運動不足だったり、体調を崩していたりすると、熱中症を起こ
 げんいん
 す原因にもなります。ゴールデンウィーク中も生活リズムを整え、来週からも
 げんき がっこう
 元気に学校にきてくださいね！

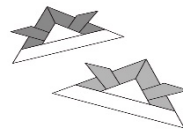


まだまだ続きます
健康診断

けんこうしんだん
5月の健康診断スケジュール



- 11日(木) 内科検診…4年生
- 12日(金) 内科検診…1の1、1の2、2の1、3の1
- 16日(火) 一次尿検査…全学年
- 17日(水) 眼科検診…1年生、2～6年生で症状がある子のみ
- 19日(金) 内科検診…1の3、1の4、2の2、3の2
- 23日(火) 耳鼻科検診…1年生
- 25日(木) 内科検診…6年生
- 26日(金) 内科検診…2の3、2の4、3の3、3の4



6月に健康診断を行うクラスもあります。お子さんのクラスの検診日が5月にあるか確認してください。健康診断の結果、受診が必要なお子さんには、おたよりをお渡しします。できるだけ早く病院で診てもらってください。心配なこと、配慮が必要なことがありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

あてはまっていたら要注意!!

熱中症になりやすいひとは?

運動不足



普段から汗をかいていないと、汗が出にくくなります。

体調不良



熱があるなど体調が悪いときは、体温調節がうまくできません。

生活習慣の乱れ



朝食をめぐと体に必要な水分や塩分が取れません。すいみん不足も、熱中症の危険を高めま。

保護者のみなさまへ

熱中症の予防のため、こまめな水分補給をご家庭でも習慣にしてください。

また、登校時に手をふくハンカチとは別に、汗拭き用の清潔なタオルも持たせてください。



忘れずに
水筒を