

ほけんだより 5月

令和5年5月 綾川町立羽床小学校 保健室

新学年になって1か月。お疲れぎみの人もいるかもしれませんね。また、1日の中で気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早ね・早おき・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。

健康診断、まだまだ続きます



5月も健康診断があります。下の「気をつけること」をよく読み、準備ばっちりの状態で受けましょう。

日	内容	気をつけること
5/11 (木)	尿検査 (再検査)	再検査の人は、忘れずに持ってきてきましょう。
5/17 (水)	耳鼻科健診	耳そうじをしておきましょう。 長い髪は結ぶか、ピンでとめてください。 (耳を見やすくするため)
5/24 (水)	内科健診	聴診器を当てて、体の状態をみます。 体をきれいにしておきましょう。



保護者の方へ

5月8日から、新型コロナウイルスが5類感染症に移行されます。それに伴い、出席停止の期間が以下のとおり変更になります。

発症から7日間が経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで



発症から5日間が経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで



がんばれ 運動会

熱中症などの病気、けがをしないために・・・



朝ごはんをしっかり食べましょう！
運動会の練習ではたくさんのエネルギーが必要です。エネルギー切れ・・・ということがないように、バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。

準備体操をしっかりしましょう！

体の準備ができていない状態で運動をすると、思うように体が動かず、けがをしてしまうことがあります。体を動きやすい状態にしましょう。



こまめに水分補給をしましょう！

運動するとたくさん汗をかきますね。体の水分が少なくなると、頭が痛くなったり、吐き気がしたりします。熱中症にならないよう、こまめに水分をとりましょう。



十分に水分がとれるように、**大きめの水筒**を持ってくるようにしましょう。



早めに寝て体を休めましょう！

次の日に疲れを残さないよう早めに寝ましょう。テレビやゲーム、スマホは脳を刺激して寝つきを悪くします。布団に入る1時間前からは見ないようにしましょう。

