

ほけんだより 5月

令和6年4月30日
所沢市立中央小学校保健室

お子さんが自分で読めるように、読みがなをふっていますが、お子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭でも見守りとご支援をお願いします。

新年度がスタートして、およそ1か月がたちました。
だんだん新しいクラスにも慣れてきたところだと思いますが、
疲れが出てくる時期でもあります。しっかりすいみんをとって
体の疲れをとるように心がけましょう。また、好きな遊びを楽しんだり、おいしいものを食べたりして心の疲れもとれるようにリラックスできる時間を作りましょう。



5月のほけんもくひょう よい姿勢をとろう

5月の予定 健康診断 続きます

耳鼻科検診

5月7日(火) 全学年

眼科検診

5月27日(月) 全学年

尿二次検査

5月10日(金) 対象者

内科健診

5月 8日(水) 6年生
5月10日(金) 5年生
5月16日(木) 4年生
5月22日(水) 3年生
5月29日(水) 2年生
5月30日(木) 1年生・わかば



お休みされた場合は、後日校医さんのところで検診を受けていただきます。

新学期から
1か月

がんばりすぎて

いませんか?



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだを動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

日によって気温の差が激しい時期です。
暑くなりそうな日は注意しましょう。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

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