

ほけんだより 5月



No.5 令和4年5月9日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

連休もあっという間に終わってしまいましたが、楽しいお休みが過ごせましたか？

新年度がスタートして1か月。5月は緊張がゆるみ、つかれが出たり、けがが増える時期です。

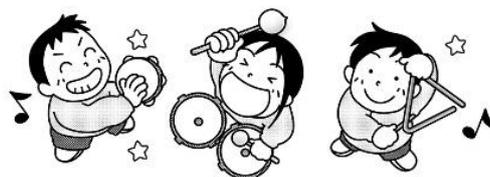
運動会の練習も始まります。「早ね・早起き・しっかり朝ごはん」で毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

5月のほけん目標

- 正しい生活習慣を身につけよう
- 身のまわりをせいけつにしよう



はやね はやおき あさごはん



早ね・早起き・朝ごはん を心がけよう

まずは早ねから！早ねができると規則正しい生活ができます。

早くねる(ねられる)



早起きができる



朝、時間によゆうができる



元気に遊べる



うんちが出る



しっかり朝ごはんが食べられる

連休で生活リズムがみだれてしまった人もいる

かもしれません。つかれが出やすい時だからこそ、

生活リズムを整えることが大切です。

明日からの1週間、「**元気アップカード**」に

チャレンジしてもらいます。毎日の生活をふりか

えり、リズムを整え、元気をアップする1週間にしましょう！

5月のほけん行事

10日(火) 尿検査(予備日) 体重測定 3・4年

12日(木) 体重測定 1・2年

13日(金) 体重測定 5・6年

17日(火) 尿検査(二次)

18日(水) 尿検査(二次もれ者)

気温差と暑さに注意を！

昼間は日差しが強くて暑いぐらいの日があると思えば、朝と夜はすずしかったり、気温が1日の中で大きく変わる日もあります。こんなときは、着ている服でこまめに調節すると、体調をくずすことをふせげます。ぬいだり着たりがしやすい、薄手のシャツやウインドブレーカー、カーディガンなどがおすすめです。

また、運動会練習も始まります。暑くなりそうな日や運動するときは、タオル・ハンカチをいつも身につけ、汗をかいたときはすぐにふくようにしましょう。

もちろん水分補給などの「熱中症対策」もわすれずに！



～お家の方へ～

水分補給用の水筒について

ほとんどのお子さんが水分補給のため、毎日水筒を持参しています。中身については、特に指定していませんが、水やお茶、暑い時期にはスポーツドリンクが多くみられます。お子さんの体調や気候等の状況を配慮してご家庭で判断して入れてください。



5月10日(火)からスタート！

今年度も毎週火曜日の朝、香取市ですすめている集団でのフッ化物洗口に取り組みます。

【フッ化物のはたらき】

- ① 歯の質を強くする。 ② むし歯菌をおさえる。 ③ ごく初期のむし歯の回復を助ける。



フッ化物洗口は、むし歯予防に効果があるといわれています。

でも、フッ化物だけではむし歯は防げません。毎日のはみがきやあまいもの取り方など正しい生活習慣も同じように大切です。

～お家の方へ～

健康診断の結果について

連休前に視力検査と眼科検診、耳鼻科検診の結果、精密検査の必要なお子さんに、健康診断の結果をお配りしました。

この後も、健康診断が続きますが、健康診断の結果、異常が疑われる場合には「健康診断の結果」をお渡しします。(歯科検診の結果につきましては、全員に配付します)

「健康診断の結果」を受け取られましたら、確認していただき、異常が見つかった場合には、早めの受診をお願いするとともに、用紙の下の受診結果報告書に記入の上、ご提出ください。