

ほけんだより 5月

令和5年 5月 発行
宇都宮市立五代小学校
★おうちの人と読みましょう。

すがすがしい季節となりました。季節の進みが早く、気温差に体調を崩している人も少なくありません。汗ばむ日にトレーナーを着ていたり、肌寒い日に半袖でいたり…調節しやすい服装を心掛けましょう。

今月の保健目標
じょうぶな体を作ろう

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。



毎年暑さに慣れていないこの時期に、熱中症の症状を訴える児童が多く見られます。水分補給や帽子の着用はもちろんですが、十分な睡眠や朝食の充実等、正しい生活習慣も熱中症予防のひとつです。また、運動するときは、マスクを外すようお声掛けをお願いします。

水筒の持参について

熱中症と水道の混雑を緩和するため、通年で水筒の持参をお願いしております。

年々気温の高い季節が早まり熱中症の心配があります。教室での学習はエアコンの利用などを活用しながら予防するとともに、教員が水分補給の声掛けをこまめに行うこと、また保健室でも熱中症対策の準備は整えております。ご家庭でもお子様に水筒の管理を含めてお話しいただけるようお願いいたします。

また、清涼飲料水の飲みすぎによる肥満やむし歯も児童の健康課題の1つでもありますので、中身についてはお子様の健康状態に合わせてお選びください。

- 中身は水か、甘くないお茶にしましょう。暑い季節はミネラルの入った麦茶やスポーツドリンクを推奨します。
- 水筒は必ず毎日持ち帰り、洗浄しましょう。ペットボトルは不可とします。
- 学校では席に座って飲みましょう。



健康診断の結果について～ 「お知らせ」には2種類あります！



●健康診断全ての結果のお知らせ →全員に配付します。

全ての健康診断が終わりましたら、結果を一覧にして、7月頃に通知します。家庭に持ち帰らせますので、ご家庭でご確認ください。学校での回収はいたしません。



◆昨年度の値と比べて

- ☆身長は、どのくらい伸びましたか？
- ☆体重は、どのくらい増えましたか？
- ☆視力の変化は、どうでしょうか？

◆身長・体重のバランスは？

肥満度が書かれています。お子さんの指数と比較してバランスをみてください。

●治療・検査が必要なお知らせ

→再検査や治療が必要なお子さんに配付します。

健康診断の結果については、病気や異常が見つかった際に「結果のお知らせ」をお渡ししていますので、できるだけ早めに受診し、受診後結果を学校に提出してください。



◆項目を確認

内科 眼科・視力 歯科 耳鼻科・聴力 尿検査
心臓検診

◆お子さんの普段の生活を振り返るようお話しください。

- ☆目に負担をかけている生活をしていませんか？
- ☆歯みがきを忘れず、すみずみまでみがいていますか？
- ☆姿勢に気を付けていますか？

※受診しても「異常なし」となることがありますが、これは学校での健康診断が「スクリーニング（病気、異常疑いがあるものを選び出す）」であるためのものですので、ご理解、ご協力の程お願い申し上げます。

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中！

ない ない は

体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

からだ・こころ
体や心のSOSサイン

ウチが出ない

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



事故に
注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。



ケガに
注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。



言葉づかいに
注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。



学校生活になれてくことで、気が緩んだり、逆に疲れが出てきたりする季節です。今の気持ちに向き合う時間も作ってみましょう。