

ほけんだより 5月



宇都宮市立岡本北小学校 保健室 R6. 5

しんがつき いっかげつ す あたら
新学期が始まって一ヶ月が過ぎました。新しい
せいかつ な がつ いま きんちょう
生活には慣れましたか？5月は、今まで緊張してい
ぶん つか で たいちょう し き
た分の疲れも出て、体調をくずしやすい時期です。さ
わやかなこの季節、こころ からだ き も
心も体も気持ちよく過ごせるよ
うに、きそくただい せいかつ こころ
うに、規則正しい生活を心がけて、体調管理をしっ
かりおこなっていきましょう。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

かんたん さ じ き ねつちゆうしょう ちゆう い せいかつ
寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



ぬ き ぬぎ せいの やすい ふうそう で、
たいかんおん ど ちようせつ
体感温度を調節しましょう



き おん たか 気温が高いときは
のどがかわく 前に水分補給を



がいしゆつ ぼう し ひ がさ
外出するときは帽子や日傘で
しがいせん
紫外線をさけましょう

がついつか りっか なつ かん がつ はる いんしやう
5月5日は立夏。夏を感じ始めるころです。5月は「春」という印象がありますが、
なつ 夏がだんだんと近づいてきています。急に暑くなることもあります。からだ
あつ 暑さに慣れていないので熱中症に注意しなければなりません。こまめに水分を取
り、ねつちゆうしょうよ ぼう こころ
り、熱中症予防に心がけてください。

食べて実感！ 朝食の効果

「気持ちが悪い・・・」「おなかが痛い・・・」

保健室でよく話を聞くと、朝食をしっかりと食べていないことがよくあります。

朝食は、一日元気に勉強したり運動したりする大切なエネルギーです。しっかりと食べてその効果を実感してみましょう。

◎脳にエネルギーが補給される

◎体温が上がり、体がしっかり動く

◎腸が刺激され、スムーズな排便に



保護者の皆様へ

○健康診断の結果について

4月から実施している健康診断において、異常がみられたお子様には、専門医への受診のお知らせをお渡しさせていただきます。お知らせを受け取った場合には、早めの受診をお勧めいたします。受診が終わりましたら、受診結果を学校までご提出ください。



なお、定期的に通院しているお子様にも、学校での健康診断の結果として通知を出させていただきます。定期受診の際に現在の通院状況をご記入いただき、提出をお願いします。通院の必要がないと医師から診断されている場合には、その旨お知らせください。

○水筒の持参について

少しずつ気温の高い日が増えてきていますが、暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症への注意が必要です。こまめに水分補給ができるよう、水筒の持参をお勧めいたします。

水筒の中身は水またはお茶をお願いします。その中でもナトリウムやカリウムなどのミネラル成分が豊富に含まれている麦茶をお勧めします。また、スポーツドリンクは糖分を多く含むものがほとんどです。スポーツ選手のように激しい運動をする時にはお勧めしますが、小学生がこまめに飲み続けることは肥満やむし歯の原因にもなりますのでお勧めできません。なお、医師の指示によりスポーツドリンクを必要とする場合には担任にお知らせください。水筒は毎日持ち帰りますが、ご家庭で清潔にいただき、食中毒等の予防をお願いします。

～ ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。～