

ほけんだより 5月

2024年
(令和6年)
5月2日
藤江小学校

新学期が始まり、1か月が経ちました。学校生活には慣れましたか？そろそろ疲れが出ている人もいるかもしれません。疲れを感じたらゆっくりと自分の好きなことをして過ごすなど、リラックスする時間を作り、元気を取り戻しましょう。



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



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意

日差しがきつく、暑い日も多くなっています。5月25日にはスポーツフェスティバルがあります。暑さ対策をしながら練習を行い、本番を迎えましょう。本番に向けてみんなと力を合わせてせいっぱい頑張りましょう。



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い

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

けんしんけっか 検診結果について

検診の結果は、所見のある場合にお知らせをしています。それぞれに「学校への連絡票」をつけていますので、受診の結果や知らせておきたいことなどを書いて、担任の先生に出してください。結果のお知らせは、治療の強制ではありません。学校の検診は、スクリーニング検査(特定の疾患を発見するために、正常か異常かをふるい分ける検査)ですので、必要に応じて受診してください。

健康診断 まだまだ続きます

5月8日(水) 心電図検査(1年生のみ)
5月16日(木) 眼科検診(全学年)

尿検査2次(再検査対象者)