

ほけんだより～5月号～

令和6年5月9日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No. 2

運動会の練習が始まりました。気持ちのよい気候だったのも束の間、夏のような暑さの日も出てきて、体調を保つことが難しい時期です。生活リズムを整えて、暑さや気温差に立ち向かえる体力をつくりましょう。また、運動会の練習期間は、学校での運動量が増える時期です。普段より少し早く寝ることを意識して、しっかりと体を休ませてあげてください。

🍓🍓🍓🍓🍓🍓 5月の保健行事予定 🍓🍓🍓🍓🍓🍓

項目	実施月日	対象学年	注意事項
尿検査	16・17日 (木・金)	全学年	・日が近付いたら詳しいおたよりを配付します。よく読んで2日間で必ず提出できるようにお願いします。
内科検診	23日(木)	2・3・6年	・背骨が正常に成長しているかを診る「運動器検診」も兼ねているため、上半身裸になって検診を受けます。シャツを着用してきてください。
眼科検診	28日(火)	全学年	

※ 受診が必要な子供にのみ、「受診のお願い」をお渡しします。

朝ごはんと水分補給をしっかりと！

保健室に来室する子供の中には、「朝ごはんを一口も食べてこなかった」と言う子が時々います。また、驚きなのが、「パンは食べたけれど、そういえば何も飲んでいない…」という子供もいます。喉、渴かないの？と大人からすると不思議に思うのですが、バタバタと急いで朝の支度をしていると、忘れてしまうのかなあとも思います。

体育の授業後や、運動会の練習後等は、教員も意識して水分補給をするように声かけを行うのですが、水分が体内に吸収されるには少し時間がかかります。そのため、朝、しっかりとご飯と共に水分を摂り、体に水分が満たされた状態で登校してほしいです。また、これから夏に向けて、塩分タブレットを保健室に用意しました。外での活動量に合わせ、適切に活用していくつもりです。水筒の中身は、お茶か水でたっぷりお願いします。



< 今年もさわやかチェックをしています。清潔の習慣が当たり前になるように。 >

- ☐ ハンカチ・ティッシュはポケットに持っていますか。
- ☐ 爪は短く切ってありますか。
- ☐ 朝は6時半までに起きていますか。
- ☐ 朝、歯みがきをしていますか。
- ☐ 朝ごはんは食べましたか。

清潔な習慣が身に付くと、毎日スッキリした気持ちで過ごせます。

子供が自分で意識できるよう、声かけをお願いします。