

ほけんだより 5月

令和5年5月1日(月)
新宮町立新宮北小学校
保健室

※おうちの人といっしょに読みましょう。

だんだんと気温が上がり、暑さを感じるようになってきました。朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、「早ね・早起き・朝ごはん」です。ゴールデンウィーク中も心がけていきましょう。

まだまだ続きます
健康診断



5月の予定



学年	日にち	気をつけること
4の1～4の3 2の1～2の3 3の1～3の3	9日(火) 12日(金) 19日(金)	◎体操服を忘れずに持ってきてください。
対象者 ・1次未提出の人 ・再検査の人	【提出日】 10日(水) 11日(木) 12日(金)	◎対象の人には、9日(火)に尿検査セットを配付します。必ず、提出日当日の朝にとった尿を保健室に持ってきてください。
1年生 3年生 5年生	15日(月) 16日(火)	◎前日までに耳の掃除をしておきましょう。
3年生 4年生 5年生	22日(月) 23日(火)	◎視力検査後に病院を受診した人は、緑の受診結果の用紙を保健室まで提出してください。

～おうちの方へ～

保健関係書類の記入のご協力ありがとうございました。現在、定期健康診断を実施しております。各健診終了後に、病院受診等が必要なお子様には、「健康診断実施のお知らせ」を配付しております。学校生活において配慮が必要な場合がありますので、受診の結果や経過を学校までお知らせください。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

5月はスポーツ大会があります。本番に向けて練習をがんばっていると思いますが、まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の予防が大切です。練習のときも、遊ぶときも、次のことに気をつけましょう。



ポイント1 こまめな休けいと水分補給



☆のどがかわく前に飲むのがおすすめ☆
たとえば…
休み時間のたびに2～3口ずつお茶を飲むなど

ポイント2 汗をふく



ポイント3 屋外では帽子をかぶる



新型コロナウイルス対策について、感染予防を中心とした学校生活から、いろいろなことが出来るようになっていきます。油断せず、しっかり対策をしましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことが大切です。

げんき こころ 元気な心でいるために!



新しい学年が始まって、いろいろな場面ががんばっているみなさんの姿はとてもすてきです。でも、がんばりすぎて、不安や不調がでてきたり、やる気がでなくて、ボーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、右の方法を試してみてください。

新宮北小学校では、保健室のほかにも、心の教室(相談室)といった、悩みを話すことができる場所があります。何かあればいつでも相談しにきてください。

□モヤモヤを吐き出す

- ・信頼できる人に話す
- ・日記を書く など

□早ね、早起きを心がける

- ・たっぷりねる など

□朝、太陽の光をあびる

- ・近所を散歩する など