



令和6年5月1日(水)  
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。

# 5月の予定

## 健康診断 続きます

学年	日にち	気をつけること
4の1~4の4 4の5~5の3 2の1~2の3 5の4~6の2 2の4~3の2	7日(火) 8日(水) 17日(金) 21日(火) 31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】 8日(水) 9日(木) 10日(金)	◎対象の人には、7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	9日(木)	◎体操服とバスタオルを忘れずに持ってきてください。
1年生, 5の1~5の3 3年生, 5の4~5の5	13日(月) 14日(火)	◎前日までに耳の掃除をしてください。
5の1~5の3, 4年生 5の4~5の5, 3年生 6の1~6の3, 2年生	16日(木) 20日(月) 28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。



# 熱中症にご用心

気温が上がって、汗ばむ季節になりました。体が暑さに慣れていないこの時期に、急な運動をすると「熱中症」になるかもしれません。外へ出るときはしっかり対策をしましょう。

## ◇熱中症の症状◇

めまい・だるさ・筋肉の痛み・吐き気(嘔吐)・体が熱い



☑ こまめな水分補給

☑ タオルで汗をふく

☑ 帽子をかぶる

## ☆のどがかわく前に飲もう!

休み時間のたびに2~3口ずつお茶を飲むといいですよ。足りないときは学校の水を飲むこともできますが、水筒の大きさをおうちの人に相談してみましょう。

## つか 疲れると...



- 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

## 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだを動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

新学期から1カ月

## がんばりすぎていませんか?

みなさん学年が上がって、さらにがんばっていますね。5月は休みが多いのでゆっくり過ごす人もいますが、疲れが出てやすい時期でもあります。心と体を休ませてあげる時間もつくりましょう。