



保健だより 5月号

平成 29 年度

高岡市立川原小学校 保健室

5月に入り、気持ちのよい風とともに、初夏を思わせる季節となりました。

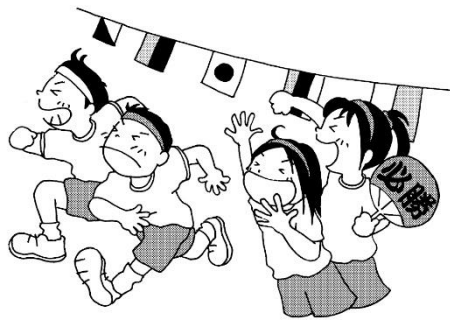
みなさんは、新しい環境には慣れましたか？5月は、慣れない生活で疲れのたまりやすい時期です。1日の過ごし方を見直し、規則正しい生活を送りましょう。そして、リラックスとリフレッシュを心がけましょうね。



【5月27日は運動会】

これから、運動会に向けた練習が始まります。自分のためだけでなく、チームのためにがんばれるとすてきですね。

当日に力が発揮できるよう、けがや熱中症には十分気をつけましょう。



【清潔な身だしなみに気をつけよう！】

運動をすると汗をかいて下着がぬれたり、グラウンドの土で体操服や手足が汚れたりします。また、ツメが長いと友達にもけがをさせやすくなり、とても危険です。

これから夏に向けては特に、毎日お風呂に入って、着替えをしましょう。

また、こまめに手洗い・うがいをした後は、きれいなハンカチやタオルを使って気持ちよく過ごしましょうね。

清潔な生活ができていますか **チョコク!**

ツメ	はみがき
お風呂	したぎ
ハンカチ・ティッシュ	てあらい・うがい

【熱中症予防】

1. 涼しく通気性のよい服を着よう。
2. 定期的に日陰で休もう。
3. 帽子をかぶろう。
4. こまめに水分・塩分をとろう。



体調がよくない（めまい、頭痛、立ちくらみ、吐きけなど）と感じたら、すぐに、近くの先生や保健室の先生に声をかけてください。頑張ることは大切ですが、無理をしすぎはいけません。

そして、1番の予防は、毎日「よく食べ、よく動き、よく眠る」ことです。

疲れに強い体をつくるためのパワーアップのひけつ



『保護者のみなさまへ』

年度初めのご多用の中、保健関係書類の記入・提出をありがとうございました。みなさまのご協力により、短期間で回収することができ、現在まで滞りなく定期健康診断が実施されています。

引き続き、5月以降も健康診断が行われます。特に、5月11日(木)に提出してもらった尿検査については、お子さまが朝、余裕をもって起きることのできるよう、ご配慮のほど、お願いいたします。尿検査の詳細は、別紙「尿検査について(お知らせ)」をご確認ください。