ほけんだより 5月号

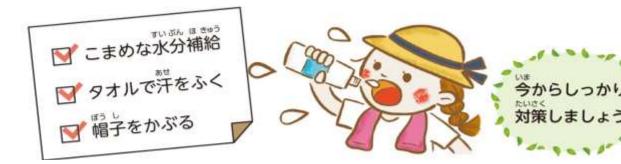


令和6年5月9日 保健室

新学崩が始まり、1 カ月がたちました。新しい環境には慣れましたか?4月にがんばった労、5月は疲れが出やすいです。菌ったときには、おうちの人や先生、衰墜に積談してみましょう。

これから養から養に移り変わり、だんだんと暑くなってきます。季節の変わり首は体調を崩しやすいので、 生活リズムを整えて元気に登校しましょう。







暑熱順化

8つ #2 83569つ たいあん 54350 5595 熱を外に放出して体温を調整する力を からだ はっちゅうしょう つけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

シャワーだけでなく、

汗をかくほどの運動を

その他、 汗をかく行動をする 暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていまでいますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えなけるといます。

新学期から

がんばりすぎで



- ●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つくりましょう。

心と体を休ませるボイント



ぐっすり眠る



体を動かす



がきなことをして のんびり過ごす



けんさ 検査	Eo TI) 日程
内科健診(全学年)	① 5/7(火) 1-1、3-1、3-2
	② 5/14 (党) 1-2、3-3、4-1
	③ 5/21 (党) 1-3、4-2、4-3
心電図検査(1・4年生のみ)	5/8 (水)
耳鼻科健診(1・3・5年生のみ)	5/9 (茶)
あ けんしん ぜんがくねん 歯科健診 (全学年)	① 5/23 (茶) たんぽぽ、1雑葉 27年生
「長うけんさ ぜんがくねん 「尿 検査(全学年)	① 5/24 (釜) まだ出していない人
	② 5/30 (茶) まだ ^抵 していない ^ど た



治療が必要な児童は、「受診のお知らせ」を渡していま す。なるべく早めに受診していただき、結果を担任までご 提出ください。現在通院中の場合、その管を保護者の行 で記入し、折り返し担任までご提出くだされば結構です。 受診した結果、病院では「心配なし」と診断されることも ありますが、ごう爺ください。