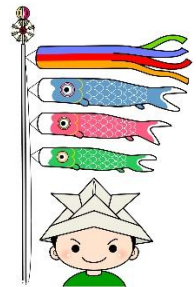


ほけんだより 5月

かわらしろうがっこう
川原代小学校
ほけんしつ
保健室

R6. 5. 9

大型連休（ゴールデンウィーク）が明け、7日から学校生活に戻りました。5月に入り、特に今の時期（連休明け）はからだに疲れが出やすい時期です。気温も上がり暑さに慣れていないため、体調を崩してしまうことが多いです。いつもと体調が違うなと感じたらゆっくり休養することをおすすめします。こまめに水分補給をしながら生活しましょう。



健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



はやお 早起きして朝日をあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充

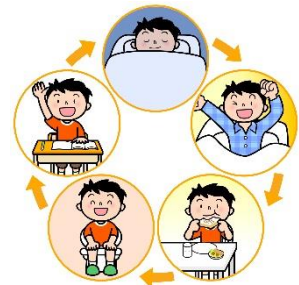


まいあさ 毎朝きもちよく排便する

みなさんは何時に起きていますか？

学校の日集合時間に間に合うように、準備していますよね。忙しい朝はどうしてもバタバタしてしまうことが多いと思います。そうすると、時間に追われて気持ちがあせってしまうこともあるかもしれません。

規則正しい生活習慣をするためには、まず、朝の正しい生活リズムをつくるのが大切です。



食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



5・6月

けんこうしんだん
健康診断の予定

よてい

お家のひとと確認しよう！

ひつげ 日付	けんさくこうもく 検査項目	たいしやうしや 対象者	ちゆうい 注意することなど
5月27日（月）	にようけんさ 尿検査2次	がいとうしや 該当者	ほけんしつ 保健室へ直接提出
5月28日（火）	ないかけんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年	たいそうふくちやくよう 体操服着用
5月30日（木）	しんぞうけんしん 心臓検診	ねんせい 1年生	くわ 詳しいことは後日連絡します。
6月7日（金）	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	は 歯みがきを忘れずに

【おうちの方へ】

○保健関係書類へのご記入・ご提出ありがとうございました。保健調査票にご記入いただいた内容を基に健康診断を行います。変更点や追加する内容等がありましたら、学校へご連絡ください。

○検診の結果、異常の疑いがあった場合には個別に通知いたします（歯科は全員配付）。学校で行う健康診断は医療機関での診察と違い、スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）が目的です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。受診結果はお手数でも、学校にお知らせください。異常のなかったお子さんには、後日、健康手帳に結果を記入してお知らせいたします

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



ぬぎぎ
脱ぎ着のしやすい服装で、
たいかんおんど
体感温度を調節しましょう



きおん たか
気温が高いときは
のどがかわく
前に水分補給を



がいしゆつ
外出するときは帽子や日傘で
ぼうし ひがさ
紫外線をさけましょう

きしやうちやう
気象庁によると、5～7月は例年に比べて気温が高いことが予想されています。4月下旬から気温が高い日もありました。ねつちゆうしやう
熱中症は室内でも起こります。室内においてもしっかりと水分補給ができるように意識しましょう。