

ほけんだより



令和8年5月
枚方市立交北小学校
NO.2

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症になりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何が出来るか一緒に考えていきましょう。



1年生、3年生の保護者様へ

ほけんだより4月号に記載していた耳鼻科検診の日程に変更があります。

【変更前】6月9日(火)13時30分～ → 【変更後】6月16日(火)13時30分～

下校時間に変更はございません。

- 【二測定】 「けんこうのきろく」に結果を記入しています。
 - 【視力】 視力については、B以下には別紙の結果用紙を配布しています。
 - 【内科】
 - 【尿】
 - 【結核】
 - 【心臓】(1年生、市外転入者)
 - 【聴力】(1、2、3、5年)
 - 【耳鼻科】(1、3年)
 - 【歯科】 所見の有無関係なく、受診者全員に結果を配布します。
- 所見があった場合のみ、別紙を配布します。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★	💧 朝ごはんを食べていない
<p>頭 脳が目覚めて勉強に集中できる</p>	<p>頭 エネルギー不足で頭がぼーっとする</p>
<p>体 体温が上がって元気に動ける</p>	<p>体 思い切り遊ぶ元気が出ない</p>
<p>おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る</p>	<p>おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない</p>

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
★ ★ ★ ★ ★
まず朝ごはんから。

つかれたときにやってみて!

リフレッシュのアイデア

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- etc...
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- 時間をかけてストレッチ
- 睡眠時間を多めにとる
- ゆっくりと深呼吸をする