

ほけんだより5月

令和4年5月11日
 枚方市立樟葉小学校
 ほけんしつ
 保健室



5月の保健行事

日にち	検診名	対象	持ち物・注意点
17日(火)	尿検査3次	該当児童	該当児童にはお知らせします。
19日(木)	歯科検診	全学年	朝、歯みがきをして口の中をきれいにしてください。
24日(火)	耳鼻科検診	1年	耳の掃除をしておいてください。
31日(火)		3年	

新年度がスタートして、1ヶ月が過ぎました。慣れてきた一方で、緊張や忙しさで体や心の疲れが出てくる人もいるかもしれません。疲れたと感じたら早めに布団に入り、疲れをためないようにして「元気」を充電しましょう。

急な気温の変化に気をつけよう

5月に入り、暑い日が増えてきました。熱中症は5月から注意が必要です。急な気温の変化で体調を崩すことがないように、朝ごはんを食べてくること、夜は早く布団に入ることを心がけて暑さに負けない体づくりをしましょう。

おねがい

気温の高い日には、保健室に「外で遊んでいたら頭が痛くなった」「体育のあとから気持ち悪くなってきた」と来室する児童が多くなっています。熱中症になることを防ぐために、ものどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。



お茶や水を多めに持ってきましょう。



汗をふくハンカチやタオルを持ってきましょう。



予備のマスクをランドセルに入れておきましょう。

身体測定がおわりました☆

4月に全学年を対象に身長・体重を測りました。みなさん、大きくなっていましたか？成長に必要なのは食事・睡眠・運動です。自分がどのくらい大きくなったか毎回確認してみましょう！

ただいま、ぐんぐん成長中！

私たちの体は、年れいとともに変わっていきます。身長は、高学年ごろからぐんぐんのびる人が増えていますが、いちばんのびる時期やのびる速さは人によってちがうので、友だちと比べるのではなく、去年の自分よりどれくらいのびたかを見てみましょう。

成長の様子を見てみよう

