

≡ ほけんだより ≡ 5月

令和4年5月13日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦
養護教諭

暑い日が増えてきました。大人にくらべて身長の高い子どもは、地面の熱の影響を受けやすく、熱中症になりやすいといわれています。のどが渴いていなくても、休み時間ごとに水分をとる習慣を身に付けさせたいところです。本格的な夏が来る前に、しっかり汗をかいて、暑さに強い夏仕様の体になるよう声をかけていきます。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

耳鼻科健診でのどの検査を希望される方へ

5月19日(木)の耳鼻科健診で、のどの検査をご希望の方は、前日(5/18)までに連絡帳でお知らせください。(感染リスクを下げるため、希望制とさせていただきます。)

◇ 健康診断の結果をお知らせしています ◇

学校の健康診断は、大勢の人の中から「病気の疑いのある人」を早く発見し、早期の適切な治療や病気のコントロールにつなげるための検査です。お知らせは「疑わしい」というもので、さらにくわしい検査をする必要があります。結果を受け取られたら、なるべく早めの対処・受診をお願いいたします。すでに受診済み、また定期的に通院されているご家庭は、その旨をご記入のうえ、ご提出ください。



ほけんもくひょう
5月の保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう



新年度がスタートしておよそ1か月。新しいクラス・学年、人間関係にも少し慣れて、落ち着いてきた頃かもしれません。ふと気づくと「体がだるい」「少しゆううつ」、そんなことを感じていることもあると思います。色々な環境の変化があるこの時期は、体も、そして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる、好きなことをしてリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的にとらせてあげるための声掛け、見守りをお願いいたします。

ほほう げんき
+ + ✨ こんな方法で元気をチャージ! ✨ + +



ぜんりよく あそ
全力で遊ぼう!

「遊んでばかりいないで、勉強しなさい!」と言われたことはありませんか。でも、人にとって、遊びはとても大切なもの。遊びの中から、音楽やスポーツ、絵画などさまざまな文化が生まれたとも言われています。

さあ、鬼ごっこやスポーツなどで思い切り体を動かして遊んだり、じっくり虫の観察をしたり、夢中になって楽器を奏でたり、自分の好きな「遊び」を楽しみましょう。元気に遊べば、心のスイッチがONになり、毎日がイキイキわくわくします。すると、頭や気分がスッキリして、勉強もきっとはかどるはず。みんな、全力で遊びましょう!

