

# 5月 ほけんだより

令和3年5月  
入善町立黒東小学校

おうちの人と一緒に読みましょう。

新学期が始まって、1か月が経ちました。ゴールデンウィークは心身ともにリフレッシュ＆リラックスすることはできましたか。新しい生活に慣れてくるこの時期は、疲れが出て、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。



**身の回りを清潔にしよう**



- 13日(木) 尿検査、歯科検診
- 18日(火) 内科・運動器検診 (1~3年生)
- 27日(木) 尿検査 2次

## ハンカチ・ティッシュ 持ち歩こう

みなさんは、ハンカチやティッシュをきちんと持ち歩いてますか。ランドセルやお道具箱に入れっぱなしにはしませんか。ハンカチやティッシュをポケットに入れて、自分や周りの清潔に気を遣うことができるようにしましょう。

また、きれいなハンカチで手をふくことや、つめを短く整えること、歯をみがくこと等、普段から身の回りを清潔にしようと心がけることで感染症予防にもつながります。これからも続けていきましょう。



## ぐっすり睡眠で、パワーまんたん！

今月は4~6年生のみなさんは町小 学校体育大会がありますね。たくさん練習を重ねたり練習の成果を発揮したりするためには、元気な体でいることが大切です。元気な体の秘訣は「よく寝ること」です。

### 9~10時間寝ることで、体にこんなよいことが起こるよ！

筋肉の疲れをとったり、強く成長させたり、痛みを治したりします。



成長ホルモンが出て、骨が伸びたり強くなったりして、たくましい体になります。

元気なところが回復するので、頑張りうという気持ちになります。

まずは、いつもより5分早くふとんに入ってみよう。

## 健康診断の「結果のお知らせ」について



4月より、健康診断が始まっています。保護者の皆様には、「私の健康」の記入にご協力いただいたおかげで、大変スムーズに行うことができます。

さて、検診後に「結果のお知らせ」を配付しています。治療が必要な場合は、「結果のお知らせ」を持参の上、医療機関を受診してください。受診後は、学校へ「結果のお知らせ」を提出くださいますようお願いいたします。また、眼科検診、内科検診、耳鼻科健診については、異常なしの場合には結果のお知らせを配付していません。

「私の健康」については、すべての検診が終了した後に、結果を記入してお渡しします。

## 熱中症に注意！～水分補給をたっぷりと～

気温の高い日が続くようになりました。暑さに慣れていないこの時期に注意したいのが「熱中症」です。汗によって体内の水分やミネラルが失われると熱中症となります。対策には、十分な水分補給が必要です。



高学年はいよいよ町体育大会の練習も始まりました。学校では、運動後には必ず水分補給をするよう呼びかけています。ご家庭におかれましては、十分な量の水分を持たせてくださいますようお願いいたします。

## 熱中症予防の3つのポイント



①のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしよう

②外では日差しを避けよう  
(帽子をかぶる、日陰で休む 等)



③規則正しい生活をしよう  
(早寝早起き、三食きちんと食べる 等)



十分な距離  
2m以上



外で、人と十分に離れている時は、マスクをはずそう