

# ほけんだより 5月



令和5年5月1日(木)  
つくば市立手代木南小学校  
NO. 2  
おうちの人と読みましょう。

新学期が始まって、1か月がたちました。クラス、先生、友達など、新しい生活になれてきましたか？学校に通う生活リズムはつかめてきたでしょうか。新しい環境の中で、心も体も頑張り続けた1か月だったかもしれませんね。連休もあり、たまった疲れが出やすい時期です。今月も、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動を続けて、元気に過ごしていきましょう。

## 今月の保健安全目標

- ・運動をして体をじょうぶにしよう
- ・けがに注意して遊ぼう



## \*感染症情報\*



4月は、全体的にはお休みは少なかったですが、せきや発熱などの症状がある人がいました。気温の変化や、年度初めの疲れで体調を崩してしまう人も多かったです。ゆっくり休養をとってくださいね♪

## まだまだ続きます 健康診断



22日(水)	尿検査2次
23日(木)	尿検査2次(もれ者提出) ※22日に提出できなかった人
28日(火)	歯科検診 1・2・3年生
29日(水)	心臓病検診 1・4年生

- ❖尿検査を忘れた場合は、朝9時までに学校に届けていただければ提出できます。
- ❖歯科検診当日の朝は、しっかり歯みがきをしてきましょう。

## 熱中症

が増えています



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

## 忘れ物はありませんか??

### 【ハンカチ、ティッシュ】

ランドセルではなく、すぐ使えるようにポケットに入れましょう。

### 【マスク】

配膳のときは、全員マスクをつけます。

### 【赤白ぼうし】

暑い日も多いです。熱中症予防のためにも外に出るときはぼうしをかぶりましょう！

4月から、新しい環境で緊張しながら頑張っていた心や体。連休明けになんだか体が重だるく、疲れやすくなるなど、不調が出てくることがあります。そんなときはいつもより休養をたくさんとったり、自分の好きなことをしたりしてリラックスできる時間をとりましょう。誰かに話を聞いてもらうと、気持ちが楽になりますよ。全部をカンペキにやるのは大変です。いつも100点満点を目指さず息抜きしながらいきましょう♪

