

すこやか

【おうちの人といっしょに読みましょう】

令和6年4月30日
笠間小学校保健室



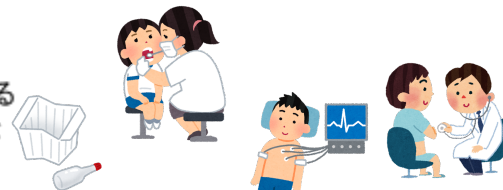
5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするのにとっても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

健康診断

まだまだ

続きます

今月も様々な健康診断を実施予定です。学校生活を送るうえで困ることがないかを調べる大切な機会です。体調を整えて当日を迎えられるといいですね。



実施日	健診内容	対象	時間
5/7(火)	心臓検診	1年・4年	8:40~12:10
5/9(木)	内科検診	3年	13:15~15:00
5/13(月)	内科検診	5年	13:15~15:00
5/14(火)	尿検査	全学年	朝
5/14(火)	内科検診	1年	13:15~15:00
5/15(水)	内科検診	6-1・6-2・6-3	13:15~15:00
5/16(木)	歯科検診	6年	8:45~
5/20(月)	内科検診	2年	13:15~15:00
5/21(火)	尿検査	5月14日未提出者	朝
5/28(火)	内科検診	6-4・4-1・4-2	13:15~15:00
5/29(水)	内科検診	4-3・4-4	13:15~15:00

健康診断後は、健康手帳や文書等でお知らせいたします。ご家庭でご確認いただき、心配な症状がある場合は、速やかに医療機関を受診し、医師等の専門家による診察を受けることをお勧めいたします。

なお、受診結果については、通知文書下部にある「受診結果報告書」や連絡帳等で、担任までお知らせください。

日本スポーツ振興センター掛金について

今年度も保護者負担額は460円です。加入同意書は1年生のみいただきます。2年生以降は「在学中加入する」という同意書をいただいておりますので、契約更新となります。なお、掛金の納入方法については、口座引き落としとなります。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

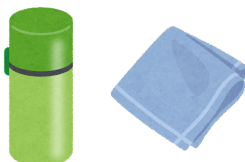
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ✓ こまめな水分補給
- ✓ タオルで汗をふく
- ✓ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

水筒と汗ふきタオルを持ってこよう



新学期から1カ月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす