

ほけんだより 5月

蓮田市立黒浜北小学校 保健室

しんねんど はじ げつ た あたら かんきょう すこ な
新年度が始まり1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたでし
 がつ うんどうかい かいさい れんしゅう ほんばん
ようか。5月には運動会が開催されます。練習も本番もパワー100%だせるよ
 あさ まいにちた じゅうぶん すいみん かつやく たの
うに朝ごはんは毎日食べて、十分な睡眠をとってください。みんなの活躍を楽し
みにしています。

5月の予定

7日(木)	ちようりよくさいけんさ 聴力再検査
11日(月)	しきかくけんさ ねんせい きぼうしゃ 色覚検査 (4年生希望者)
20日(水)	ない かけんしん ぜんがくねん 内科検診 (全学年)
27日(水)	心臓検診予備日
28日(木)	にようけんさ じ 尿検査1次 (1日目)
29日(金)	にようけんさ じ 尿検査1次 (2日目)

尿検査の提出をお願いします

提出日時 5月28日(木) 9時厳守!

提出場所

提出用袋に入れて提出してください

今回、提出できない人は
担任の先生または
保健室の先生に教えてください

*尿検査キットは、5月25日(月)に配付します。

朝ごはんでこんなに変わる?!

朝ごはんを食べた

あたま 頭 脳が目覚めて
べんきょう しつちゆう
勉強に集中できる

からだ 体 体温があ
上がって
げんき
元気に
うご
動ける

おなか 腸が動いてうちが
さむ
気持ちよく出る

あさ にち
朝ごはんが1日を
げんき
元気にすごすためのカギです。
べんきょう あそ
勉強も遊びもがんばるには
あさ
まずは朝ごはんから!

朝ごはんを食べていない

あたま 頭 エネルギー不足で
あたま
頭がぼーっとする

からだ 体 思い切り
あそ
遊ぶ元
気が
出ない

おなか 腸が刺激されず
ちよう しげき
うちが
気持ちよく出ない

もうすぐ運動会！

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

運動会の準備はできていますか？

水分補給の目安は？

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない



正解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く



正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり



正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。

チェックしてみよう！

爪が短く切れている

早ね、早起きができている

サイズのあった靴をはいている

毎日ハンカチをもってきている

朝ごはんを毎日食べている

水分補給をこまめにしている

いくつかチェックできたかな

チェックできなかったものは運動会までに準備していきましょう。

また、前髪の長い人は、短くしたり、しばったりして目にかからないようにしましょう。