

ほけんだより

5月



2024年4月25日
町田市立木曽境川小学校
校長 高綱 美穂
養護教諭

5月の健康目標

体を清潔にしよう

疲れが出ていませんか？

新学期が始まって1ヶ月が経とうとしています。お子さんや保護者の皆さんも、疲れが出てきやすい時期です。もうすぐ始まるゴールデンウィーク、よい休養となるといいですね。

4月は腹痛・下痢・嘔吐のほか、発熱や溶連菌感染症等での欠席がありました。季節の変わり目で体調も崩しやすくなります。これからも、睡眠やバランスの良い食事、適度な運動で元気に過ごしてほしいと思います。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外に出るときは帽子を
かぶりましょう



汗ふきタオルのご準備も
お願いします。

※水筒は年間通して持参可能です。暑い日は水筒をお持ちください。

5月以降の予定		・ 囲み文字 は検査機関によるもの・ 斜体太字 は医師による検診
5月 7日	火	尿検査一次追加 5/1(水)尿検査容器配布
22日	水	尿検査二次 前日尿検査容器配布
23日	木	歯科検診(全校) 9:00~
28日	火	眼科検診(全校) 9:00~
29日	水	尿検査二次追加 前日尿検査容器配布
30日	木	耳鼻科検診(全校) 9:00~
6月 4日	火	移動教室前検診(5年) 13:00~
13日	木	歯科検診(欠席者) 9:00~

朝の歯みがきを
忘れずに!

尿検査一次追加について

- ・検査容器は5/1(水)に配布予定ですが、手元にあって不要な場合、休みの予定の方は tetoru 等でお知らせください。
- ・5/7(火)に提出できない場合は、5/22(水)または5/29(水)に提出してください。

こんなことは、ありませんか？ もしかすると、^{からだ}体や^{こころ}心のSOSかも？



あさ 朝、起きられない



しょくよく 食欲がない



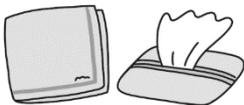
イライラする



やる気がでない

^{すいみん}睡眠や^{しょくじ}食事、^{うんどう}運動など規則正しい生活ができていても、このようながありませんか？^{しんぱい}心配なことがあるときは、^{かた}おうちの方や^{ほけんしつ}保健室に^{そうごん}相談してみてください。

^{からだ}体を^{せいけつ}清潔に



せっけんを^{つか}使って、^て手あらいをしましょう。

^{まいにち}毎日の^も持ち物に、^{もの}ハンカチ、ティッシュペーパーを!



^{いちにち}1日の^あ終わりは、^{あせ}汗や^{よご}汚れを^お落としましょう。

つめはのびていませんか？
われたり、けがのもとになります。

