

ほけんだより

令和6年5月号
富山市立奥田北小学校

新学期が始まり1か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れ、子供たちは元気いっぱい過ごしています。しかし、同時に疲れが出てくる時期でもあります。楽しく学校生活を送るためにも、栄養を十分に摂り、ゆっくり休んでしっかり疲れを取ることができるよう、ご配慮をお願いします。



5月の保健行事予定

5月 9日(木) 内科検診	1・3・5年生、おひさま・あおぞら・ひまわり級
24日(金) 歯科検診	1・2年生
31日(金) 歯科検診	5・6年生

学校で行う健康診断は、医療機関等で行う検査とは異なり、体の発育や健康状態を調べ、学習や運動等、学校生活で気を付けることはないかを調べるものです。検診終了後は、全員に結果のお知らせカードを配付しますのでご確認ください。



「治療の必要がある」となっていた場合は、早めにかかりつけ医を受診し、結果は治療カードを通してお知らせください。受診の結果、異常なしと診断されることもあります。



わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力等の正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

運動会の練習が始まります！

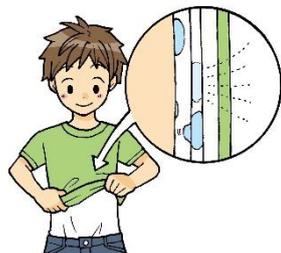
5月25日（土）に行う運動会に向けて、本格的な練習が始まるとともに、汗をかく機会が増えます。清潔に過ごすことができるよう、下着の着用、汗ふきタオルのご用意等、ご家庭でも配慮をお願いします。

また、だんだんと気温が高くなっていくことが予想されますが、まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になる可能性も高くなります。十分に水分補給ができるよう、水筒のご用意をお願いします。



こまめに水分補給しよう！

下着の着用
汗を吸い取り、服の中の温度が下がります。



爪は短く切ってありますか？

汗ふきタオルも忘れずに！



GWの 過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ほっと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのはよいことですが、生活リズムの乱れには注意して！休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも！？右のポイントに気を付けて、楽しく過ごしましょう。

- ・起床時間を決める。
- ・朝食はきちんと食べる。
- ・夜は早めに休む。
- ・パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。