

ほけんだより

5月

れいわ ねん がつ
令和5年5月
あぞしょうがっこうほけんしつ
阿曾小学校保健室

あた かくねん はじ
新しい学年が始まって、1か月が経ちました。5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすですが、あさばん にちゅう きおんさ おお たいちよう
朝晩と日中の気温差が大きく体調をくずしやすい時期でもあります。げんき す
元気に過ごすコツは、はや はやお あさ
早ね・早起き・朝ごはん。せいかつしゅうかん とどの
生活習慣を整えて、5月も元気に過ごせるといいですね。

あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



ON
からだ
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。

のう ON
脳
脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

なか ON
お腹
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

うんどうかい がつ にち れんしゅう はじ 運動会 (5月27日) の練習が始まります

ことし うんどうかい がつかいさい
今年の運動会は5月開催です。いよいよ練習が始まりますね。たいちょうかんり
体調管理・あつ たいさく よぼう こころ
暑さ対策・けが予防を心がけましょう。



熱中症

がつ からだ うご きも きせつ きゅう あつ ひ ねっちゅうしやう ようちゅうい
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！
ねっちゅうしやう なつ おも じき からだ あつ
「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
な 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ります。



が増えてきます

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



ゆ だん たいさく
油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
たいちよう わる むり
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

できているかな？
清潔
チェック



けんこういいんかい つき かい ぜんがっきゅう おこな ちえっく
健康委員会では月に1回、全学級の「せいけつしらべ」を行っています。チェックするのは
「ハンカチ」「ティッシュ」「つめ」の3つ。手洗いが欠かせない毎日です。まずは、ハンカチ忘れゼロを目指
して、各クラスでがんばりましょう。



保護者の方へ

- 健康診断や保健関係の調査へのご協力、ありがとうございます。
- 受診のおすすめのおたよりは、検診や検査が済み次第、順次お渡ししていきます。
- 健康診断の結果をまとめて記した「わたしのけんこう」は、主な健康診断が終わりましたらお渡します。
- 学校医（眼科）より、日本眼科医会に掲載されている近視に関するサイトをご紹介します。近視の進行予防をはじめとする目の健康の維持、増進に役立つ情報が揃っています。ぜひ親子でご覧いただき、目の健康やメディアの使い方について考えるきっかけになればいいと思います。

日眼医公式YouTubeに
近視マン

おいらがみんなを近視にさせる〜

近視啓発動画
すす 進む近視を
なんとかしよう
だいさくせん まき
大作戦の巻

【あらすじ】
学校に通う子どもたちを近視にして、学校を支配しようとする近視マンに立ち向かうキミちゃん子ども達。キミちゃんが考えた大作戦とは？

ボクのマンガはこちら

アンケートにご協力ください。

キミちゃん

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会

