

ほけんだより 5月



あたら しいクラスになり一か月がたちました。
あたら しい環境にもなれてきたこの時期は心も体も調子をくずしやすくなり
ます。毎日(まいにち)を元気に過ごすためにも、規則正しいリズムを心がけましょう。

🌞🌡️ シーズン到来！熱中症に気をつけて

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。しかし、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」と思われがちですが、この時期はまだ体に暑さが慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。



ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防・4つのポイント

①「のどがかわいた」と思う前に、 こまめに水分をとろう！

のどがかわいたときには、すでに
脱水状態が始まっています！
特に運動をする時は、運動中はもちろん、
その前後にも必ず水分をとりましょう。



②ぼうしをかぶろう！



③体調がわるいときは、 早めに休もう！

近く(ちか)の先生(せんせい)や友達(ともだち)に伝え、
無理(むり)をせず、休(きゅう)けいするよう
にしましょう。



④早(はや)ね・早(はや)おき・朝(あさ)ごはん！

寝(ね)不足(ふそく)の人(ひと)や朝(あさ)ごはんを食(た)べ
ていない人は熱中症(ねっちゅうしょう)になり
やすいです。



保護者の方へ

～健康診断の結果を確認しましょう～

健康診断は、お子さんの体の成長や現在の様子を知る手がかりになります。また、病気の早期発見、早期治療にもつながります。お子さんと一緒に健康診断の結果を確認し、日々の健康維持にお役立ててください。親子で体や生活について話すきっかけにもなります。お子さんの心と体がすこやかに育つよう、健康診断の結果をぜひご活用ください。

