



にこにこ

ほけんだより



令和6年5月16日
下伊場野小学校保健室
文責：勝沼

若葉を吹きわたる風が気持ちの良い季節となりました。普段あまり気にしない風や日差しを感じてみてください。心が元気になります。

暑い日も多くなってきましたので、熱中症にも注意が必要です。衣類を工夫したり、生活習慣を整えたりして、元気に過ごせるようにしましょう。

5月18日は運動会！

うんどうかい



★早めに就寝し、睡眠時間を十分にとりましょう。

睡眠は心身ともに疲労を回復させる効果があります。十分な睡眠をとりましょう。

★朝食は必ず食べましょう。

朝食を食べないと、頭も体も思うように動きません。

★熱中症予防をしましょう。



・喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。「喉が渇いた」と感じるのは、体が悲鳴をあげている証拠なので、喉が渇いてからでは遅すぎるのです。

・直射日光を避けるためにも、帽子をしっかりとかぶりましょう。頭と髪を日差しから保護することで、紫外線からのダメージを防ぐことができ、疲労・免疫力低下を予防することにつながります。



★手足の爪をしっかりと切っておきましょう。

爪のけがはとても痛いですが、爪の中に菌が入り、病気になる場合もあります。

★外から戻ったら、手洗い・うがいをしましょう。

手の汚れを落とすことにより、細菌やウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

*体調の悪い場合は無理をせず、担任に話してください。

○保護者の皆様へ○

結核健診問診票を配布しました。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご記入頂き、提出をお願いいたします。

提出期限は、**5月23日（木）**です。