

* ほけんだより * 5月 *

大部小学校
保健室
2025.5

のんびりリフレッシュタイムもつくりましょう

5月になりました。皆さんの体や心の調子はどうですか？
若葉、青葉、風薫る... etc. 清々しいイメージの言葉で表されるように、
5月は1年のうちでも過ごしやすい時期。新緑のパワーをもらって
いろいろなことにがんばれそうな気がしてきますね😊
でも、緊張感のある4月が終わり、GWでほんと一息つくと、それまでの
つかれがとんと出やすい時期でもあります。“疲れたな...”と感じたら
ぬるめのお風呂に入ったり、いつもより早めに寝たりして、体の調子を
整えるようにしましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は暦の上ではもう夏です。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない
体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる工夫をしよう



3食しっかり食べよう

自分のくつ 点検してみよう!
運動会の練習が始まります
今のくつ大丈夫かな?

《買い替えの目安》

中敷きにあながある

くつ底がすり減っている

サイズが合わなくなってきたと感じる

《くつ選びのポイント》

甲がぴったりフィットしている

足指を動かせるゆとりがある

かかととくつのカーブが合っている

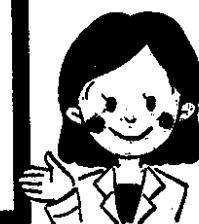
くつ底にクッション性がある

前後に動かない

保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後の変化も変わってきます。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。