

5月のほけんだより



R4.5.2 佐野市立吾妻小学校



4月は暑い日があり、みなさんも汗をかきながら外で遊んでいましたね。
5月はもっと暑くなると思いますので、熱中症対策も始めていきましょう。
今月は運動会があります。体調や熱中症に気をつけながら、元気に練習や本番に取り組めるといいですね。

★今月の保健目標 けがや病気の予防をしよう★

熱中症に気をつけて!

最近の急な暑さや、長時間の外での活動は、熱中症の危険度がぐっと高まります。熱中症は自分で予防できる病気です。予防法を知って、熱中症にならない工夫をしていきましょう。



危険なサイン
めまい、吐き気
大量の汗

- #### 予防のポイント
- ①水分(塩分)をとる
 - ②気温や湿度が高い時は運動を控える
 - ③ぼうしをかぶる
 - ④食事や睡眠をしっかりとする

紫外線はただの『悪者』じゃない!?

「日焼けしたくないから」と家の中で過ごすことが多くなっていませんか? 日焼けの原因となる『紫外線』は肌によくないと嫌われがちですが、実は人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

ビタミンDは紫外線から作られる!?

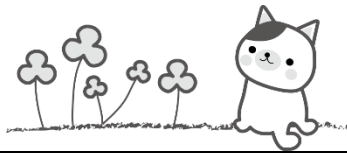
ビタミンDは、骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があるといわれています。

魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線を当てただけで体内に作り出すことができます。

レッツ日光浴!

大切なのは、適度に日光を浴びること。休みの日なども昼間は外に出て運動などをしましょう。

5月の健康診断



月	火	水	木	金
9 じびかけんしん 耳鼻科検診 13:15~	10	11	12	13 じんぞうけんしんじ 腎臓検診2次
16	17	18	19	20
23	24 	25	26 ないかけんしん 内科検診 13:30~	27

きょういくそうだん 教育相談コーナー

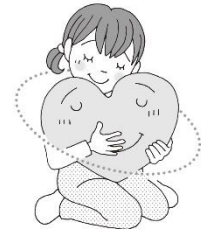
こんねんど
今年度のスクールカウンセラーの勤務予定日をお知らせします。

5月12日、7月19日、11月17日、2月16日

もくようびごぜん
(すべて木曜日午前8:30~12:30)

らいこうびちか
来校日が近くなりましたら希望調査をお配りしますので、相談希望がある方は提出してください。

きんむびいがい
勤務日以外での相談も可能ですので、電話等で学校(22-3992)へ御相談ください。



しょうかい スクールカウンセラーの紹介

なまえ おおぬま もとこ せんせい
名前 大沼 元子 先生

あづましょうきんむねんめ にしちゅうがったんどう
吾妻小勤務1年目(西中学区担当)

保護者のみなさまへ



健康診断結果のお知らせについて

4月から5月末まで健康診断が続きます。学校では、病気や異常の疑いがある人にのみ、治療票を渡しています。もし病気があっても、早くみつけられれば早く治療を始められます。治療票をお子さんが持ち帰りましたら、なるべく早い受診をお願いいたします。全部の検診が終了しましたら、全児童にすべての結果をお知らせいたします。

水筒やハンカチの持参について

冒頭でも記入しましたが、これから運動会が近づき外での練習が多くなります。熱中症対策には水分補給が大切になってきますので、水筒の持参の御協力をお願いいたします。また、汗をかくので、ハンカチやタオルが必要になります。毎週始めにはハンカチ・ティッシュ・爪のチェックもしています。朝、一声かけていただければと思います。