ほけんだより　5月

新学期が始まってあっという間にひと月が経ちましたね。新しい環境にワクワクしたり，不安でドキドキしたり，いろいろな人がいると思います。一気に慣れようとするとがんばりすぎると，体も心も疲れてしまいます。ゆっくりと自分のペースで一歩ずつ進んでいきましょうね。

健康診断の日程

検査･検診名	対象学年	検査･検診日	備考
心臓検診	１年	５月１０日（水）	体操服を持って来て下さいね。
歯科検診	１・３・５年・あおぞら	５月１１日（木）	最終学年の人は下校が遅くなる可能性があります。（１５時半頃終了予定）
眼科検診	１・３・５年・あおぞら	５月１６日（火）	めがねの人はめがねをもってきてくださいね。
歯科検診	２・４・６年・前回欠席者	５月１８日（木）	最終学年の人は下校が遅くなる可能性があります。（１５時半頃終了予定）
眼科検診	２・４・６年・前回欠席者	５月２３日（火）	めがねの人はめがねをもってきてくださいね。
内科検診	あおぞら・１・２年	５月２４日（水）	体操服を持って来て下さいね。 調査票配付：５月８日配付 調査票回収：５月２２日回収
耳鼻科検診	１・３・５年・あおぞら	６月　５日（月）	耳を掃除してきてくださいね。
内科検診	３・４年	６月　７日（水）	調査票配付：５月２２日配付 調査票回収：６月５日回収
耳鼻科検診	２・４・６年・前回欠席者	６月１２日（月）	耳を掃除してきてくださいね。
内科検診	５・６年	６月１４日（水）	調査票配付：５月２９日配付 調査票回収：６月１２日回収

５月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが，朝晩と日中の気温差が大きく，体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは，早寝･早起き･朝ごはん。ゴールデンウイーク中も心がけてくださいね。

熱中症に気をつけて！

これから，暑い日が多くなってきます。暑さにからだが慣れていないこの時期は，とくに注意が必要です。熱中症が，暑さによっておこるからだの不調で，ひどいと死にいたることもあります。学校で体調が悪くなってしまった人は，近くの先生に早めに教えてくださいね。

熱中症にならないために

１　水分をとる

たくさん汗をかくと，脱水症状を起こし，熱中症の原因にもなります。こまめに水分をとりましょう。

２　ぼうし

外に行くときは，かならずぼうしをかぶりましょう。学校では，赤白ぼうしをかぶって遊びましょう。

３　朝ごはん

朝ごはんにみそしるや野菜スープで塩分をとりましょう。

４　生活リズム

寝不足や生活リズムの乱れは，体調不良のもとです。きそく正しい生活リズムで生活しましましょう。

今こそおふろ

夏になるまえに心がけておきたいのは，暑さにたえやすい，汗をかきやすいからだになっておくことです。そのためにいいのは，おふろに入ることです。

おふろに入ることで，からだが温まり汗が出て，汗を出すところ（汗腺）の働きが活発になって，汗をかきやすいからだになり，暑い季節を元気にすごせます。

また，熱中症の予防にも効果があります。ぬるめのおふろに長めに入ることがおすすめです。汗をかくので，おふろの前後には，水分をとりましょう。

＊おうちのかたへ＊

★熱中症予防について

季節の変わり目で，寒暖差が大きい日があります。朝は涼しいと思っていても，日中は気温も上がり，夏日のような日も増えてきました。時々，下校時間に水筒のお茶が足りなくなっている児童がいます。多めにお茶を持たせてくださいますようお願いします。