5月のほけんだより

令和５年５月１日
呉市立横路小学校　保健室

暑かったり，急に雨が降って寒くなったり，天候が安定しませんね。脱ぎ着しやすい上着で体温を調節しましょう。

かわいい１年生をやさしくお世話している６年生を見ると，とても嬉しくなります。さすが伝統を受け継ぐよころっこですね。横路小の今年度は，本館校舎の落成式や１００周年行事もあって，にぎやかですね。遠足や運動会などの行事を楽しむためにも，健康的な生活で元気に過ごしましょう。

運動会の練習　がんばります！

特に，けがや筋肉痛が多くなります。熱中症も心配です。

けがを予防するために，

足に合った運動ぐつ

はきなれた靴を履きましょう。また，「よころっこのくらし」にもあるように，ハイカットや底の厚いスニーカーは，運動に向きません。

爪を切る

爪が伸びていると，いろいろなけがのもとになります。

準備運動と整理運動をしっかりと

体ほぐしと筋肉痛予防のため，どちらとも大切です。

帽子・水筒・汗ふきタオルを持ってきましょう

今年度も，環境省の熱中症予防サイトの暑さ指数を基準として，熱中症予防に取り組みます。

① 運動や登下校の前に水分をとる習慣をつけましょう。
② 外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。
③ 十分な睡眠と朝食をとりましょう。

黄色（警戒）・・・・・・・積極的に休憩をとって水分補給
オレンジ（厳重警戒）・・・激しい運動は禁止
赤（危険）・・・・・・・・運動は原則禁止

よころっこロン

定期健康診断　実施中です

○　身長体重や健康診断結果については，健康手帳を確認しましょう。
○　詳しい検査や治療が必要な人には，おすすめするプリントをお渡しします。

定期的に受診している…

今回はどうしても受診できそうにない

つい先日，メガネを作り変えたばかり…

毎年この症状があって受診するほどではない

そんなときには…

プリントの下部分の報告書に，保護者の方が記入して，提出してください。

○「定期受診中です」　「○月に受診しました」　「様子を見ます」
○　受診医療機関名
○　学校で配慮すべきこと

新しい学年になって１か月…**慣れてきたころに注意です！**

けがに注意！

○ろうかを走っていませんか？
○登下校中，おしゃべりに夢中になっていませんか？

疲れに注意！

○ゆっくり眠れていますか？
○余裕をもったスケジュールをたてていますか？

新しい保健室を紹介します

窓がたくさんあって，明るい保健室

○　新館の左側の入り口から入って突き当りにあります。
○　お迎えをお願いした際は，正門から入ってください。

☆スポーツ振興センターについて☆

学校管理下（授業中，休み時間，登下校中）でけがをして,病院を受診した場合に，災害共済給付金として医療費等が支給されます。学校におけるけがで受診された場合は，ご連絡ください。

本年度の保護者負担分の掛け金は，４６０円です。５月の諸費で徴収させていただきますので，ご了承ください。