

ほけんだより
旭丘小学校

いのち

じぶんのいのち、みんなの
いのちをたいせつにしよう。
2023年(令和5年)5月22日



しんねんと はじ げつはん す
新年度が始まって1か月半が過ぎ、そろそろ新 しい学校生活にも慣れてきた頃でしょうか。
5月は かんきょう か つか
環境が変わったことによる疲れがでてきやすいといわれています。また、一日の気温差が
おお たいちよう くす じ き
大きく、体 調を崩しやすい時季です。しっかり睡眠をとって体 を休めること、自分の好きな
こと で リラックスできる時間を作り、心 を休めることを大切にしてくださいね。

あたし
新しいクラスや毎日の生活に少し慣れて
きた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中！

1

事故に
注意！

くるま きやう と
車は急に止まれません。
ほかの人の迷惑になっ
ていられるかもしれません。
この とう げ こうちやう
楽しい登下校中も、しっ
かりまわりを確認しなが
ら歩きましょう。

2

ケガに
注意！

ろうかを走ると、自分だけ
なく、友だちにもケガをさせ
てしまうかもしれません。休
み時間が終わるときや授業で
移動するときも、時間に余裕
を持って動きましょう。

3

言葉づかいに
注意！

仲のいい友だちでも、言
われて傷つく言葉があり
ます。嫌な思いをさせて
しまったときは、素直に
「ごめんなさい」と言
いましょう。

急な暑さに ご注意

ねっちゅうしょう
熱中症が
ふ 増えてきます

5月は 体 を動かすと気持ちのいい季節ですね。しかし、急に暑くなった日は熱中症に
要注意！ 今の時期は 体 が暑さに慣れていないので、体温をうまく調節できずに 体 の中に
熱がこもり、熱中症が起こりやすくなります。



ポイント

熱中症予防の
ポイント

- 〇こまめに水分補給と 休 けいをとろう
- 〇十分な睡眠（8～10時間）をとろう
- 〇外に出る時は、ぼうしをかぶろう
- 〇朝ごはんを食べて、水分と塩分を補給しよう
- 〇軽い運動で暑さに慣れておこう

おうちのかたへ

◆健康診断の結果をお知らせしています

医療機関での検査・治療が必要とされた人には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。
早期発見・早期治療のため、お知らせをもらった場合は、早めの受診をお願いいたします。また、
今後も健康診断が続きますので、保健連絡袋はお知らせを受け取り次第、学校へ返却してください。

◆水筒・汗ふきタオルの用意をお願いします

体育参観日に向けた練習が本格的に始まり、汗をかくことが増えてきました。熱中症予防のため、
各ご家庭で水筒と汗ふきタオルの用意をお願いします。