



すくすく



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。さわやかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

生活リズムをととのえよう!

ゴールデンウィークは楽しく過ごすことができましたか?
お友達と遊んだり、おうちの人とお出かけをしたり、おうちのんびりすごしたり...それぞれの過ごし方があったと思います。



5月も、「早ね」「早起き」「朝ごはん」
「テレビ・ゲームの時間」に気をつけて過ごしましょう!

特に、「早ね」と「ゲームの時間」を意識して過ごそう!

まずは早起き! いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日 (High humidity day)

急に暑くなった日 (Sudden hot day)

風が弱く、日ざしが強い日 (Weak wind, strong sun)

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

保護者の方へ

保健関係書類の記入にご協力いただき、ありがとうございました。おかげさまで、4月から各検診をスムーズに実施できています。治療や今後の生活への注意が必要な所見があれば『結果のお知らせ』をお渡しします。異常なしの場合は通知しませんのでご了承ください。



なお、学校の健康診断は、疑いのあるものをすべて取り上げるスクリーニング方式です。学校生活で、健康上問題があるかないかを診ています。専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることも、どうかご理解ください。また、すでに医療機関を受けているものや、原因や対応の分かっているものについても通知を出させていただきます。一律に受診を強制するものではありませんので、ご家庭で対応されているものについてはその旨を結果通知の返信欄に保護者様でご記入いただき学校へご提出ください。

