

5月のほけんだより



正面玄関のガザニア

令和6年5月1日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと
いっしょによんでね

新学期が始まって約1カ月が経ちました。進級したことで、しっかりしなくちゃ！と張り切り過ぎて疲れていませんか？たまには、気分を変えてリフレッシュし、心と体を休ませてあげましょう。

【5月の保健目標】

からだを清潔
にしよう。



健康診断の結果をお知らせします

毎年4～6月にかけて健康診断を行っていますが、今月2日に実施される5年生の耳鼻科検診で最後となります。来週、健康診断の結果を配付する予定です。

要治療などの場合は、早めの受診をおすすめします。受診後、『受診結果の連絡』を保健室へ提出してください。

健康診断の結果から生活をふり返ろう

<p>歯科検診</p> <p>（気になるところがあった人）</p> <p>食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。</p>	<p>身体測定</p> <p>（やせすぎ・太りすぎの人）</p> <p>栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。</p>	<p>視力検査</p> <p>（視力が下がった人）</p> <p>スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。</p>
---	--	--

熱中症にご注意！・・・今からしっかり対策しよう！

気温・湿度が高くなっているため、いつも以上に体調管理に努めてください。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。

ゴールデンウィーク中も規則正しい生活を心掛けましょう。



熱中症対策

- こまめに水分補給
(砂糖の多い飲み物は注意!)
- 帽子をかぶる
- 木陰で休む