



# 保健だより 5月



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が

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

するとき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。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

## べんとう ひ ~お弁当の日~



たんさんの児童が「自分で作りました！」とニコニコと話してくれました。たくさん歩いたあとのお弁当はとってもおいしかったです。お弁当作りのご協力ありがとうございました。



## こんげつ ~今月のすこやか週間が始まります~



早寝・早起・朝大豆で健康な体を作りましょう。早起きをすると、いいリズムで一日を元気に過ごせますね。

## 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。

保護者の方へ

### <水筒持参のお願い>

日中は暑い日も出てきましたので、熱中症対策として、水筒を持たせてください。中身は、水またはお茶でお願いします。

## ~かみぐみっこのいいとこみっけ~

先生が牛乳を飲み終わったのを見たIさんが、牛乳パック入れをもってきてくれました。よく気づき、行動できる姿にとてもうれしく思いました。



【連絡欄】お子様の健康に関すること、ご不安なことや保健室へのご意見等...なんでもお知らせください。