

ほけんだより 5月

小山城南小学校保健室

新年度がスタートし、1か月がたちましたね。新しいクラスには慣れてきたでしょうか？なんとなくだるい、元気がない、食欲がないなどの様子があれば心や体が疲れているのかもしれない。これから気温もどんどん高くなっていきます。体調を崩しやすい時期です。できるだけ早く生活リズムを整えて、暑さや病気に負けない体をつくりましょう。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

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

運動会の練習が始まっています！

5月25日（土）は運動会です。

運動会の練習が始まっています。どの学年も一生懸命に練習しています！

気温が高い日もあるようなので、汗の始末、衣服の調節、水分補給などを行い熱中症にならないように気を付けましょう！



まだまだつづきます！

けんこうしんだん
健康診断

5月の予定

- 16日 内科検診 (4・5・6年生)
- 23日 耳鼻科検診 (1年生・5の1・5の2)
腎臓検診2次 (未提出者・2次対象者)
- 31日 聴力検査 (1・2・3・5年生)

6月の予定

- 3日 心臓検診 (1・4年生)
- 6日 歯科検診 (1・2・3年生)
- 13日 歯科検診 (4の1・5年生)
- 27日 歯科検診 (4の2・6年生)

ほごしゃかた
保護者の方へ

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です

授業中 課外指導中 休憩時間中 通学中

3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。

<水筒について>

熱中症予防・感染症予防対策として、水筒の準備をお願いいたします。強制ではありませんが、年間通して持参し、いつでも水分補給ができるようにしましょう。水筒の中身は、水・お茶・麦茶・スポーツドリンク(糖分が多いため薄めるとよい)のいずれかにさせていただきます。下校後は水筒をよく洗って清潔にしておいてください。