

ほけんだより 5月

令和7年5月2日
東広島市立乃美尾小学校
保健室

少しずつ気温も上がり、初夏の訪れを感じる季節となりました。新学期がスタートしてから一か月、少しずつ疲れが出てきている頃ではないでしょうか。また気温の変化も大きく、体調を崩している人が増えているようにも感じます。

5月26日（土）には運動会があります。本番で十分に力を発揮できるように、今から体調を整えておきましょう！

生活リズムを見直そう

強い体をつくるために大切なキーワードは、「よくねる・よくたべる・よくうごく」！学校のある日だけではなく、お休みの日もこの3つを意識して生活してみるようにしましょう。

◎よくねる

よふかしせず、決まった時間に寝て、起きるようにしましょう。寝る前のスマホ・タブレットは×。

◎よくたべる

好ききらいをせず、栄養バランスのよい食事を三食食べましょう。

◎よくうごく

運動は気持ちのリフレッシュにもなります。積極的に外に出て、体を動かしましょう。



明日、5月5日は「立夏」です。夏のはじまり、暑さに負けないよう今のうちから熱中症対策をしておきましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう



登下校中や体育中に気分が悪くなったら、すぐに近くの先生か大人の人に知らせてください。

保護者の方へ

健康診断の結果を順次お返ししています。

お子さんが受診した健康診断の結果を連絡袋に入れてお返ししています。所見があった場合は医療機関への受診をお勧めしています。

連絡袋は、全ての検診が終了するまで毎回使用しますので、結果を確認されたら、お早めに学校までご返却ください。よろしくお願いいたします。