

# ほけんだより 5月

令和6年4月30日  
板橋区立高島第二小学校  
校長 山藤 知子

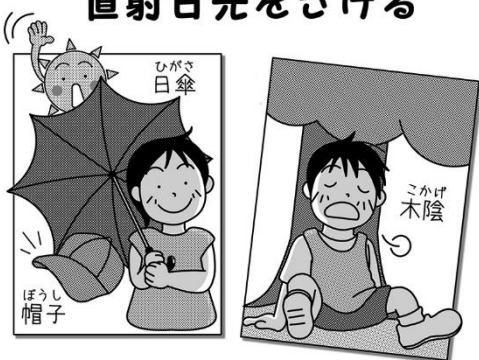
新しいクラスになり、1か月が経ちました。新しい先生、新しいクラスメートと楽しく過ごせているでしょうか。

今月は、運動会があります。まだ体が暑さに慣れていない状態で、運動会練習が始まります。しっかり睡眠をとり、朝ご飯を食べて、暑さに負けない体で、頑張っていきましょう。

今月の保健目標

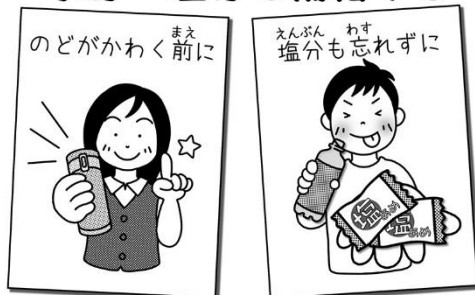
けがを予防しよう。

## 直射日光をさける



## 熱中症

## こまめに水分・塩分を補給する



## 激しい運動は暑さに慣れてから



## 無理をしないで休む



## に注意!

## けがの予防はできていますか?

運動会練習をするときは、熱中症も注意が必要ですが、けがにも気を付けていきたいですね。体育前に、チェックしてみましょう。

- よく眠れましたか?
- 朝ご飯を食べましたか?
- 体調は良いですか?
- 準備運動はしましたか?
- 爪は切りましたか?



# がつ けんこうしんだん 5月の健康診断

5月 8日	水	内科検診	1・4・5年	体育着。
13日	月	眼科検診	1・4・5年	
15日	水	尿検査2次	対象者	容器配布日：13日（月）
21日	火	尿検査 （2次追加）	対象者	容器のない人には前日配布。
28日	火	眼科検診	2・3・6年、5組	
31日	金	耳鼻科検診	3・5・6年	



## 健康診断結果のお知らせ

4月に実施した視力検査と、6月に実施する歯科検診の結果は、全員に配布します。その他検診の結果は、受診を要するお子様、受診をお勧めするお子様のみ配布いたします。

お子様と結果をご確認いただき、受診を要する場合には、早めの受診をお願いいたします。また受診時に結果のお知らせをお持ちいただき、受診後お子様を通じて診断結果をご提出ください。



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。