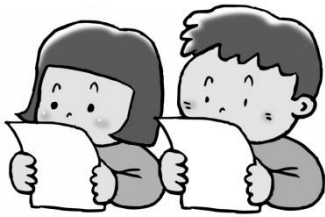




令和元年5月13日  
練馬区立南が丘小学校  
保健室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調をくずしやすくなります。服で上手に暑さや寒さを調節してください。

気温が上がってくると、体が慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。のどが乾いていなくても、こまめな水分補給を意識的に行ってください。また、汗をかいたままにしていると、かぜを引く原因になります。タオルでふいて、汗が冷えないようにしましょう。

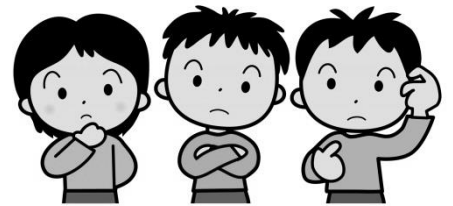


＊5月の保健目標＊  
自分の体を知ろう



## 健康診断を受けるのはなぜ？

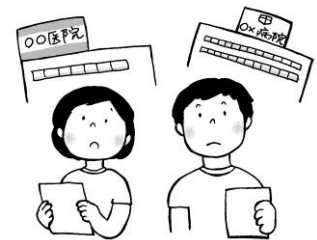
1. 自分の体を知る  
自分の体の成長や健康の状態について、知ることができます。
2. 病気の早期発見  
詳しい検査が必要な病気がないかどうかを調べます。早く見つけることができれば、早い治療につながり、病気の悪化を防ぐことができます。
3. 健康を意識する  
健康診断の結果は、普段の自分の体について振り返るきっかけになります。自分の体に関心を持ち、考えることが健康の維持増進につながります。



## 健康診断は受けたあとも大事！

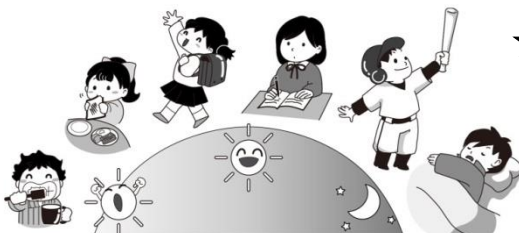
### ★お知らせを受け取っている人は…

病院で詳しい検査や治療を受けましょう。治すところがあっても、早めに治療を始めれば時間がかからず、軽いうちに治すことにつながります。検査や治療の結果は学校に提出してください。



### ★お知らせを受け取っていない人は…

今回の健康診断では特に気になるところが見つからず、一安心かもしれませんが、これからも元気であるために、普段の生活の中で、何が出来るか、考えてみてください。



# 運動会にむけて心がけること

運動の本番に向けて、これから本格的な練習が始まります。疲れも出てきますので、体調不良になったり、けがをしたりしないように注意してください。

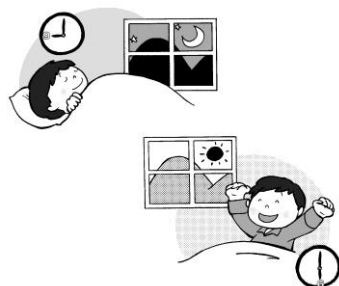
以下のことを心がけることで、身体を一番良い状態にして、運動会の当日を迎えられるようにしましょう！



## ☆早寝・早起きをする

睡眠不足で疲れがとれていなかったり、集中できていなかったりすると、けがをしやすくなります。

また、頭痛やだるさなどの体調不良の原因になることがあります。



## ☆朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べないと、エネルギーが不足して、体力がもちません。また、体調不良の原因にもなります。朝ごはんをしっかり食べてから、学校に来るようにしましょう。



## ☆こまめに水分をとる

水分不足は熱中症や体調不良の原因になります。のどがかわく前や運動をする前後などに水分補給を心がけましょう。



## ☆手足の爪を切る

爪が伸びたまましていると、他の人にけがをさせてしまったり、自分の爪が割れてしまったりする原因となります。



## ☆自分の足に合った靴をはく

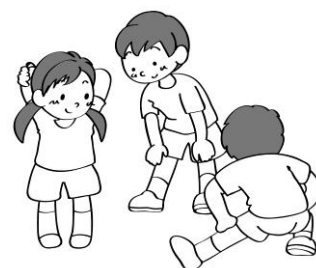
サイズが合わない靴をはいていると、けがにつながることがあります。自分のサイズに合った靴をはきましょう。また、靴ひもがほどけていないかを確認しましょう。



## ☆準備運動をしっかりする

けがをしないように、しっかりと準備運動をしましょう。

また、先生の指示をよく聞いて、けがを予防しましょう。



5月16日(木) 尿検査一次回収(予備日)・・・対象者

※尿検査を提出していない人は忘れずに持ってきてください。

24日(金) 尿検査二次提出・・・対象者

※対象の児童には別途お知らせします。

30日(木) 眼科検診・・・全学年

※髪の毛が目にかかる人は、結ぶかピンでとめましょう。

