

ほけんだより

令和5年5月8日

北方町立南学園

No. 2

<おうちの人と一緒に読んでください。>

新学期がスタートして1か月がたちました。毎日、夢をもって学校に來ることができていますか。最近、体調を崩す人が増えているように感じます。体を休める日や、頑張れない日があっても大丈夫です。心と体のお休みが必要な時には無理をせず、自分のペースで歩いていきましょうね。

5月の保健行事

日付・曜日	項目	対象者
5月9日(火)	尿検査(一次)	全校
	内科健診	なかよし・1~3年生
5月11日(木)	内科健診	4~7年生
5月12日(金)	内科健診	かがやき・8~9年生
5月18日(木)	歯科健診	なかよし・1~4年生
5月23日(火)	尿検査(二次)	・5/9(火)に提出できなかった人 ・一次検査で所見のあった人



裏面に注意事項が書いてあります。見てください。

上下が分かれた服を着てきましょう。(服をめくって胸の音を聴いてもらう検査があります。)

朝、しっかりと歯をみがいてきましょう。



急な暑さに注意！熱中症を予防しよう！

暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。熱中症になると、めまいや、頭痛、吐き気、筋肉痛などの症状が起こります。

規則正しい生活を送ろう！

- ・朝ごはんを食べましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。



水分をこまめにとろう！

- ・のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。特に、**運動の前と後には必ず水分をとりましょう！**

- ・水筒を持ってきてもいいですよ。



衣服・帽子の調整をしましょう。

- ・暑い時は、半そでや薄着の服を選びましょう。
- ・外に出るときは、できるだけ帽子をかぶりましょう。

マスクの調整をしよう！

- ・命を守ることが最優先です。マスクをつけている人は、自分の体調に合わせて、マスクを外しましょう。



先生たちも、みなさんの体調をいつも気にかけて見ていきます。みなさんも、自分や友達の体調がおかしいと感じたら、遠慮せずに先生につたえてくださいね。

→裏面に、尿検査についての注意事項を載せました。見てください。