



令和5年5月 小川南小 保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯。ゴールデンウィーク中も心がけてください。こまめな水分補給も習慣づけましょう！

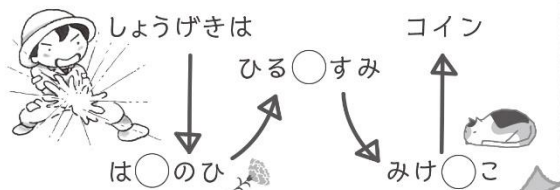


チャレンジ!

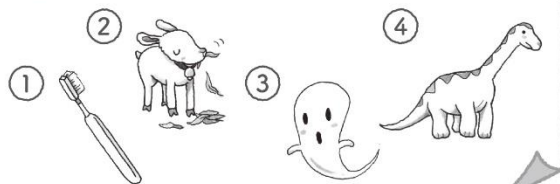
## たから宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

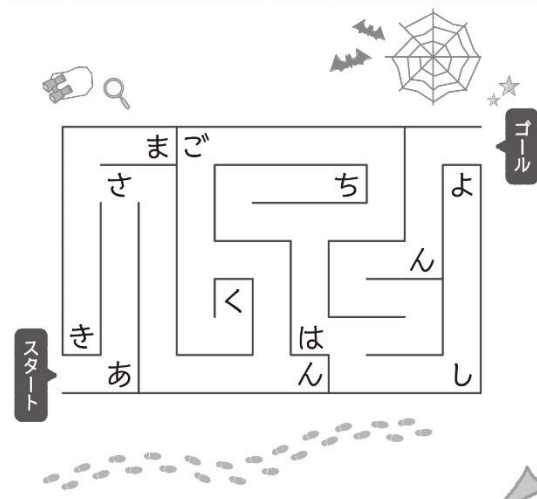
クイズ 01 ○に入る言葉は?



クイズ 02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?



クイズ 03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!



クイズ01 \_\_\_\_\_

クイズ02 \_\_\_\_\_

クイズ03 \_\_\_\_\_

宝箱の中から出てきたのは...

## げんき元気なからだ!



答えは  
はやね・はやおき・あさごはん。  
いい生活リズムを作って、  
元気に過ごしましょう!



## 暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

## 汗をかくこの時期に必要なものといえば・・・?

汗ばむ季節となりました。体育の後や休み時間に遊んだ後など、汗をかく機会が増えます。手ふきとは別に、汗ふきタオルがあると安心です。

また、いつでもどこでも水分補給ができるように水筒(中身は水か麦茶、ルイボスティーなど糖分を含まないお茶)を持ってくるといいですね。

このほかにはどんなものが必要な?健康に夏を乗りきるための習慣づくりを始めましょう!



## まだまだ続きます健康診断



- 5月 8日(月) 聴力検査1・3年
- 5月 9日(火) 聴力検査2・5年
- 5月 10日(水) 尿検査 (※4月 19日に未提出の人が対象)
- 5月 17日(水) 内科検診1・2年
- 5月 24日(水) 内科検診3・4年
- 5月 31日(水) 内科検診5・6年

### 【保護者の方へ】

- ・健康診断の結果、病院への受診を勧める場合は、個別にお知らせします。お知らせが届いた際は、早めに病院に行って、詳しく診てもらうことをお勧めします。
- ・視力検査結果のお知らせは、すべての学年の再検査が終わり次第、配付します。
- ・すべての健康診断が終わり、結果がまとまったら、健康手帳にてお知らせします。