

ほけんだより 5月

《今月の保健目標》

自分の体を正しく知ろう

豊見城市立上田小学校 保健室

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。熱中症にならないために、少し汗がでるくらいの運動をしたり、ストレッチなどをして暑さに体を慣れさせる練習を今から始めましょう。



日時	健診項目	対象学年
5月7日(木)13:45~	歯科健診①	2の1・2 3の4 4の1・2
5月12日(火)9:00~	視力検査	全学年
5月13日(水)8:50~	内科健診①	1の1~4 2の1・2
5月14日(木)13:45~	歯科健診②	6の4・5 4の3
5月18日(月)9:00~	聴力検査	1.2. 3.5年
5月20日(水)8:50~	内科健診②	2の3~5 3の1~3
5月21日(木)13:45~	歯科健診③	1の1・2 5の1~3
5月26日(火)9:00~	心電図検査	1年生
5月27日(水)8:50~	内科健診③	3の4 4の1~5
5月28日(木)~29日(金)	尿2次検査	対象児童
5月28日(木)13:45~	歯科健診④	1の3・4 5の4・5 6の1

視力・聴力・心電図検査の日に欠席した場合、6/13(土)に豊見城市役所2階保健センターにてもれ検査を実施します。もれ検査は、保護者付き添いとなります。なるべく学校で検査を受けられるよう、ご協力をお願いします。

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！



覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。



前の自分と比べよう
結果は他の人とではなく、

健康診断をするとついつい友だちと結果を比べたくなってしまいがち。でも成長のペースには個人差があります。友だちとの差を気にする必要はありません。それよりも前回の自分の結果と比べましょう。身長は大きくなっているか、体重は増えているか、視力は落ちていないかなどを確認してください。あまり大きくなっていないなら、食事を見直したり、今より早く寝たりする。視力が悪くなっていたら、ゲームの時間を減らすなど、生活を見直すきっかけにしましょう。