

ほけんだより



R6. 5. 1

栃木市立大宮南小学校

新緑がまぶしい季節になりました。吹く風もさわやかでとても清々しい気持ちになります。

さて、新しい学年になり、皆さんも学校生活に慣れてきたかと思いますが、心とからだの調子はいかがでしょう。

今月は運動会もあります。「早ね・早起き・朝ごはん」で心とからだの調子を整え、運動会ではみんなが全力を出し切れるようがんばりましょう。



が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。



健康診断の結果のお知らせ

4月から健康診断が行われています。

結果は健康診断が終了次第、配付いたします。なお、健康診断の結果

は、異常がある児童のみ配付いたします。ただし、腎臓検診（尿検査）と心臓検診（1年生のみ）は受診者全員に結果を配付いたします。

異常があると診断された場合は、早めに病院受診をお願いいたします。

くつのサイズ合ってますか？

5月13日(月)から運動会の練習が始まります。自分の力を最大限発揮するために、体調を整えることはもちろんですが、くつのサイズを合わせることも大切です。

練習が始まる前に、もう一度サイズを確認しましょう、また、新しいくつは練習からはいて足に慣れさせましょう。



新年度が始まり1ヶ月が経ちますが、学校生活に不安や悩みを持っている人はいませんか？保健室には相談ポストが置いてあります。このポストはいつでも相談したい先生やスクールカウンセラーに相談することができます。どんなことでも一人で抱えず話してくださいね。

○1学期のスクールカウンセラー来校日

5月1日(水)、5月23日(木)、7月17日(水)

