

ほけんだより すこやか



H29.5.1. No.2

” 深谷市立藤沢小学校保健室

★ゴールデンウィークを楽しんでください★

新学期が始まって、1か月が過ぎます。
だんだん新しい学年やクラスに慣れ、どの子も自分の
居場所に落ち着いてきたように思います。



5月5日は
端午の節句

4月は、生活の中で新しいことや変わったことが
多く、大人が思う以上に、子どもは体も心も疲れて
います。

近頃、お子さんの様子の変化を感じることはありませんか？
「なんとなく体がだるそう。」「ちょっと
落ち込み気味かな？」「いつもより元気がないなあ
…」と感じる事はありませんか？

ぜひ、睡眠を多めにとり、好きなこともさせて、動
きや気持ちをゆるめる時間を作りましょう。

ゴールデンウィーク中は、お子さんの体調に気をつけながら、家族でさわやかな
季節を楽しんでくださいね。

★健康診断の後、「お知らせ」をもらったら…★

健康診断の結果、再検査や治療が必要なお子さんに、
「健康診断の結果のお知らせ」をお配りしています。
病気によっては、時間がたつと、より重く悪化する場合も
ありますので、なるべくはやく専門医を受診し、その後の
保健管理のために受診の結果を学校に提出してくだ
さい。

また、学校で行う健康診断は、疑わしいと思われる
人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」
と診断されることもあります。



「来てね」

★最近、けががふえています。

おちついた行動の声をお願いします★

最近、ちょっと不注意によるケガが増えていて心配です。
それは、小さなけがの後に大きなけがが起こることが多いからです。登校中や
休み時間、帰宅後に友だちと遊ぶ時など、落ち着いて行動するよう、お声がけ
をお願いします。

「いたた！」



★暑さにまだ体が慣れていないこの時期。

じつは、熱中症にも注意が必要です★

最近、急に暑い日が増えましたね。

この時期は、大人も子どもも暑さに慣れていないため、体が
気温に順応できず、熱中症になることがあります。

◎夜は早寝を心がけて、つかれを翌日まで残さないようにし
てください。

◎朝は早起きを心がけて、気持ちのよい1日の始まりを。

◎朝ごはんは、毎日きちんと食べてください。給食までにエ
ネルギーが切れて、体育などの外での活動中に気持ちが悪くなってしまいま
す。



洋食派？



和食派？

◎水筒のなか身は、その日の天候や気温に
合わせてください。そろそろ、あたたかい
お茶よりも冷たい水の方が飲みやすいか
もしれません。

清潔な生活が
できているか



裏面も読んでください。

『子どもロコモと体のバランス特集』
4月号の続きです。

保健室のお約束！

