

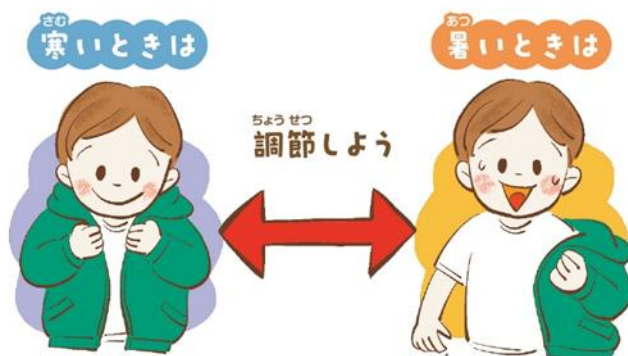
ほけんだより 5月

令和8年5月1日

川地小学校保健室



朝夕の気温差もはげしく、からだの疲れも出やすい時期になりました。運動会練習も始まりますので、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。日中は、気温も高くなります。熱中症予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。汗拭き用のタオル・お茶も多め（500mL ～1L くらい）に持たせてあげてください。



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。



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！



がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
☐ イライラする ☐ やる気が出ない ☐ 不安やきんちょうがある ☐ 学校に行きたくない	☐ つかれが取れない ☐ 頭やお腹が痛い ☐ お腹がすかない ☐ 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



ゴールデンウィークも



スマホやゲームは



<5月保健行事>

○12日(火) 尿検査提出日(全学年)
 ※検査容器は、前日の11日(月)に配付します。
 ○21日(木) 内科健診 13:20～(全学年)