

ほけんだより



豊見城小
2024・5・14
ほけんしつ

お家の方も一緒に読んでください

あたら かんきょう じよじよ な きんちよう
新しい環境に徐々に慣れ、緊張がとけてきたころではないでしょうか。この時期は、心身の疲れがで
るころで体調を崩しやすい時期でもあります。

5月病になっていませんか?



こんなことをしてみましょう

- なに かんが じ かん つく
何も考えない時間を作る
- ねむ
ぐっすり眠る
- しんらい ひと そう だん
信頼できる人に相談する
- す
好きなことをする

まだまだ続きます 健康診断

4月から始まった健康診断ですが、6月までまだまだ続きます。結果一覧はすべての健康診断が終わってからの配布になりますが、受診のお願い（病院に行きましょう）は早めに配布しますので、保健室からのお手紙はすぐにおうちの人に渡してくださいね。毎年行う健康診断ですが、隠れた病気を見つけたり、自分の健康に関心を持ち、ほかにもいろいろな意味のある大切なものです。できるだけお休みしないようにしましょう。

熱中症

が増えています

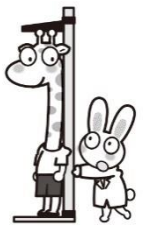


5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

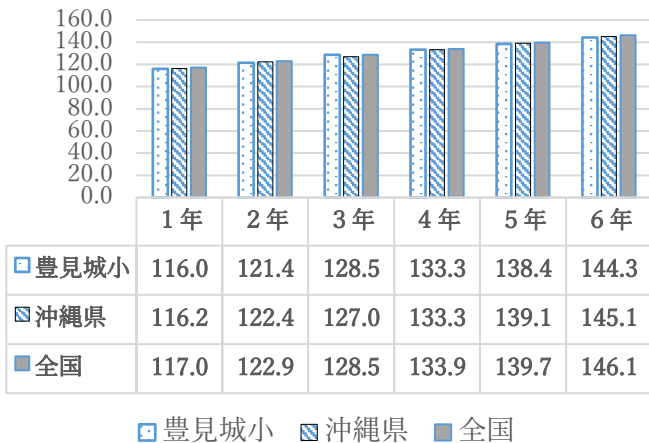
- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

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。

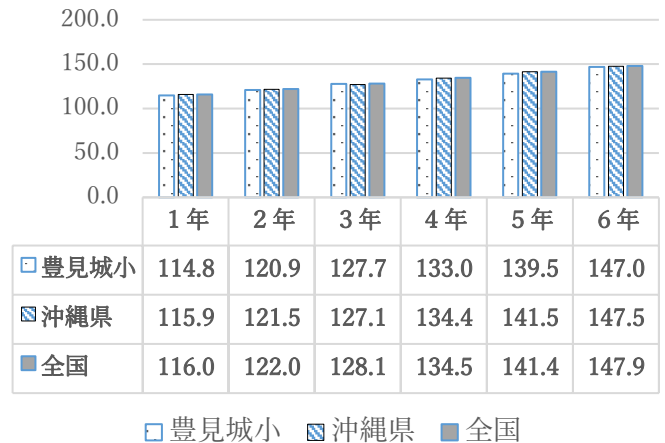


4月、5月に発育測定（身長・体重）を実施しています。本校の平均結果をお知らせします。

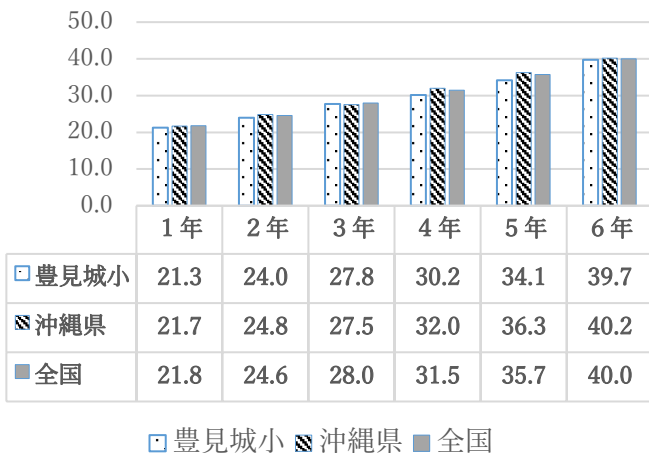
身長（男子）



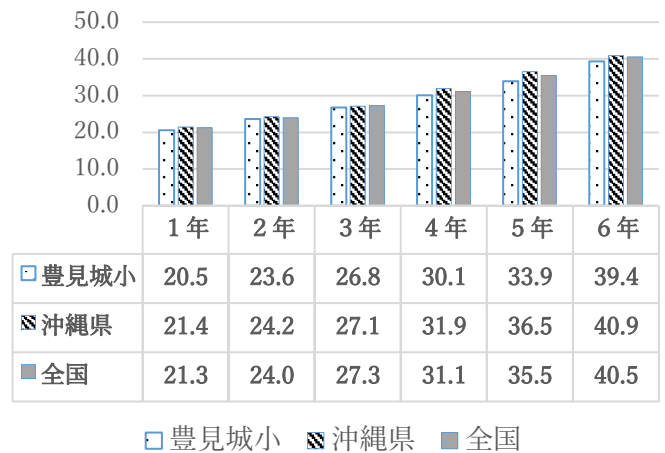
身長（女子）



体重（男子）



体重（女子）



※沖縄県と全国の値は令和4年度のデータとなっています。

※個々の発育測定結果については、他健康診断が終わり次第配付となります。



尿検査、ぎょう虫検査の提出はできましたか??

去った4月23日～25日に尿検査、ぎょう虫検査の提出がありました。今回、未提出や提出時間に間に合わず、再提出となっている児童がいます。ご家庭の方でも確認をお願い致します。

【再提出日時】

日にち：5月23日（木）・24日（金）の2日間

時間：9時半までに提出

《検査の注意事項》

- ①朝起きたら、すぐ、尿を取ります。はじめの尿は少し流してから、中間の尿を提出しましょう。
- ②ぎょう虫検査のセロファンは、2日分です。朝起きてすぐに検査をしましょう。

