

# ほけんだより



松戸市立寒風台小学校  
平成31年度 5月号

4月は新しい環境に慣れるために精一杯だった子どもたち。そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。今年のゴールデンウィークは10日間もの長い連休となりますが、この機会に緊張感を解いて、心身共に疲れを癒やしてあげてください。

市内ではインフルエンザの流行がまだ続いています。連休中も感染予防に努めてください。



10連休！楽しみな反面、連休明けになんとか調子が出ない人が現れるのではないかと心配しています。

学校がお休みだと、ついつい夜更かしをしてしまいがちです。休みが終わるとき、乱れてしまった生活リズムを元に戻すのは簡単ではありません。

連休中も普段通りの時間で生活するよう心がけましょう。

## 運動会力をはっきするために

連休が明けたら、すぐに運動会の練習が始まります。子どもたちが一生懸命に練習に打ち込む姿は、ひたむきで胸を打たれます。本番で練習以上の力を発揮できるよう、体調管理にはいつも以上に気を配ってくださいますようお願いいたします。

◆朝食・・・朝食は午前中のエネルギー源です。運動会の練習で体をたくさん動かしますので、毎日必ず食べてから登校するようにしてください。

◆睡眠・・・疲れをためてしまうと、思うように体が動かずケガにつながります。また、気分が悪くなるなどの体調不良をおこす原因となりますので、夜は早めに就寝し、体の疲れを取るよう心掛けてください。



◆水分・・・熱中症にならないように、こまめに水分をとるよう指導しています。十分な量の水分を持たせてください。水筒の中身は水かお茶で、適度に冷えたものが好ましいです。学校の水道水も飲めますので、水筒を忘れても大丈夫です。

◆その他・・・汗の始末、爪を切る、足にあった靴を履く等、学校でも指導しておりますが、ご家庭でも気を付けて見ていただくと助かります。

急に暑くなった日は  
要注意

# 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

## こんな日は注意

日差しが強い



風が弱い



湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、  
調節できる服装で  
無理なく上手に過ごしましょう。



## 今月の 健康診断 予定

☆ 14日 (火)	耳鼻科検診 (2・4年)
15日 (水)	内科検診 (1・3年)
17日 (金)	尿検査 (全校)
21日 (火)	尿検査予備日
29日 (水)	心臓検診 (1年)
	眼科検診 (1・4年)
	色覚検査 (4年希望者)
31日 (金)	内科検診 (5～6年)

健康診断の結果、病院での精密検査や治療が必要とされたお子さんに、結果のお知らせを渡しています。病院で「異常なし」と言われてしまうこともあります。集団検診でのスクリーニングですので、ご理解いただければ幸いです。病院受診が済みましたら、診断結果報告書を担任までご提出ください。