ほけんだより　5月

小平市立小平第四小学校
令和７年４月３０日（水）
校長　早川　和男
養護教諭

保護者の皆様へ

新年度が始まり、一か月が経ちました。お子様のご家庭での様子はいかがでしょうか。新生活で緊張感やワクワクした気持ちもあり、疲れもたまってきていると思います。連休で少しリフレッシュができるとよいですね。日によって寒暖の差が激しいので、暑さにも慣れるまで時間がかかります。暑い日は、身体を動かしたあとびっしょり汗をかいている児童もいます。水筒や汗ふきタオル等を持参していただき、こまめに水分を摂り、熱中症の予防をしていきたいと思います。

健康診断予定

１日（木）眼科検診・・・全学年
２日（金）心臓検診・・・１年、対象者
１２日（月）尿検査二次回収①
　　内科検診（な・こ）兼宿泊前健康診断・・・６年
１３日（火）尿検二次②
２０日（火）内科検診・・・１、２年
３０日（金）内科検診兼宿泊前健康診断・・・５年

※校医検診に欠席した場合は、お知らせを配布しますので、水泳が始まる前までに、校医の医療機関への受診をお願いします。
※検診の結果、受診等必要な場合はお知らせを配布しています。医療機関を受診しましたら、結果報告の提出をお願いいたします。（歯科検診の結果は全員へ配布しています。）
※学校での健康診断はスクリーニング検査のため、お知らせをもらって受診したけれど、問題は特に見つからなかったという場合もあります。あらかじめご了承お願いいたします。

熱中症に気をつけましょう

熱中症が増えてきます

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。

児童の皆さんへ

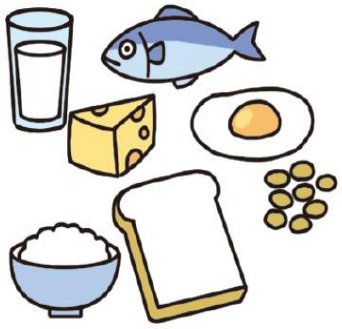
5月　保健目標　【朝ごはんをしっかり食べよう！】

1日のスタート！ 朝ごはんはなぜ大切？

新年度が始まって１か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると？

- 体温が上がって、からだが目をさまします
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたらきます
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの？

- たんぱく質→体温を上げます
  肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 炭水化物→脳へのエネルギーになります
  ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ！