



ほけんだより No.2

令和7年4月25日(金)

睦合小学校 保健室

文責：大和田葉月

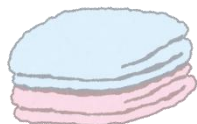
新年度が始まり約一ヶ月が経ちました。お子さんの様子はいかがでしょう。学校生活のリズムに少しずつ慣れてくる時期ですが、体や心にも疲れが出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。ゴールデンウィークはこれまでの疲れを癒やしつつ、生活習慣が崩れないよう注意して過ごすようご協力よろしくお願いします。



運動会に向けて準備をよろしくお願いいたします!

連休明けから、本格的に運動会の練習が始まります。暑くなることも予想されますので、水筒や汗拭きタオル・ハンカチ、足に合ったシューズなどの準備をお願いします。

●汗ふきタオル



汗をかいたらいつでも拭けるように、清潔なハンカチやタオルの準備をお願いします。また、汗をかいた後は、シャワーだけでなく湯船につかることで、筋肉の疲労もほぐれますので、お風呂につかって、早めに就寝させてください。

●足に合った運動靴



子どもの足は、1年で1cm成長すると言われています。つま先のゆとりは、5ミリ～10ミリがちょうど良く、きついと外反母趾に、ゆるすぎると扁平足になる恐れがあります。また、靴底が平らなシューズは、滑りやすく転倒につながります。

●水筒の準備を!



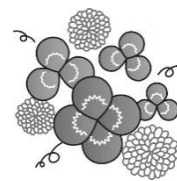
喉が渇く前に、少量ずつ水分を補給することが大切です。休み時間や体育の合間にも水分補給を行っていますので、登校日には、水か麦茶を入れた水筒を持参させてください。

●早寝・早起き・朝ごはん



夜更かしや朝食抜きなどの不規則な生活は免疫力を下げるだけでなく熱中症も誘発します。連休中から「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えていきましょう。

健康診断結果の配付について



各種問診票のご記入・ご提出ありがとうございました。

実施した健康診断の結果、受診が必要な児童には治療勧告書をお渡しします。早めに受診していただきますよう、お願いします。

受診の必要がない場合や発育の記録は、学期末にお渡しする「健康の記録」にてご確認ください。

今から夏に備えましょう！



「まだ春だから大丈夫」という油断は危険です！

昨年（2019年）の5月上旬、睦合小学校の周辺でも気温25度以上の夏日が続きました。熱中症は生命に関わる病気です。早めの熱中症対策が大切です。

〈熱中症を予防するために〉

①服装

通気性の良い服や湿気を逃がしやすい服を着ましょう。

②水分補給・休憩

運動の前後に適切な水分補給をして、無理をせずに定期的な休憩を取りながら活動しましょう。学校でも子どもたちの健康状態の観察、声かけ等を行っています。

③バランスの取れた食事・十分な睡眠も大切です。