



胎内市立黒川小学校
令和6年5月7日(火)
No. 2

ゴールデンウィークが終わりましたが、まだお休みモードの人はいないでしょうか？今月はいよいよ運動会があります。本番に向けて、これから本格的に運動会練習も始まってきます。けがをしないように準備をしておきましょう。また、朝ごはんを食べないと、力が出せないだけでなく、具合も悪くなってしまいます。朝ごはんをしっかりと食べて、元気をチャージしておきましょう。

☆爪を短く切っておく

爪が伸びていると、ぶつかった時に爪がはがれてしまいます。また他の人を傷つけてしまうので、しっかり爪を切っておきましょう。



☆準備運動をする

運動する前に体をほぐすことで、けがの予防になります。また力も出しやすくなります。



少しずつ暑さに慣れよう【暑熱順化】

『暑熱順化』という言葉を知っていますか？これは、体が暑さに慣れることです。これからだんだんと気温が高くなっていきますが、体が暑さに慣れていないと、熱中症になりやすいです。人の体は、汗をかくことで体の熱を下げるすることができます。本格的に暑くなる前の今から、毎日の生活で、少しずつ汗をかく活動を入れてみましょう。体が汗を出しやすくなり、熱中症になりにくくなります。

汗をかける体づくり 3つのポイント



軽い運動をする

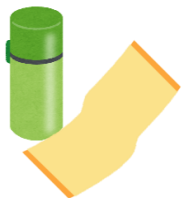


湯舟につかる


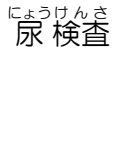



冷房は設定温度を高めにして使う

汗をかいた後に水分補給ができるように水筒を持ってきましょう。また、汗ふきタオルもあると、気持ちよく過ごせます。



今後の検診予定

けんさないうち 検査内容	にちじ 日時	たいしょうがくねん 対象学年	ちゅうい 注意することや詳細
がんかけんしん 眼科検診 	5月10日 (金)	ぜんがくねん 全学年	<ul style="list-style-type: none"> め びょうき 目の病気がないか調べてもらいます。
しょうけんさ 尿検査 	5月14日 (火)	ぜんがくねん 全学年	<ul style="list-style-type: none"> この日に提出できない場合は、予備日の22日(水)に、提出してください。 <p>※検査容器と詳しい内容が書かれたおたよりを、</p> <p>ぜんじつ 13日(月)に配付します。</p>
しかけんしん 歯科検診 	5月23日 (木)	ぜんがくねん 全学年	<ul style="list-style-type: none"> むし歯や歯ぐきの様子・歯並び・歯垢がとれて いるかなどを診めます。 毎日しっかりと歯みがきを続け、当日の朝も忘れず、歯をみがいてきましょう。

※検診当日、欠席をされた場合は、保護者の方と指定の病院を受診していただきます。検診後、案内の文書を配付しますので、ご持参ください。

保護者のみなさまへ

5月も様々な検診がありますので確認・準備をお願いします。検診に関わることや、体のことで保健調査票に記載していただいた時と変わったこと等、学校で把握しておくべきことがございましたら、随時お知らせください。

