

# ほけんだより 5月

名古屋市立西味鏡小学校  
令和6年度 5月号

新学期が始まって1か月がたちました。そろそろ疲れがでてくるころだと思ひます。また、朝と夜は涼しくても昼間は暑く、気温の変化によって体調をくずしやすい時期です。衣服の調節に気をつけるなどの工夫をするとよいでしょう。



5月の保健目標  
自分の体の様子を知らう

5月の安全目標  
安全に休み時間を過ごそう



## 健康診断の結果から 生活もふり返らう

歯科検診

気になるところがあった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

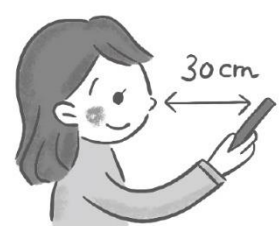
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



健康診断の結果が出たら...



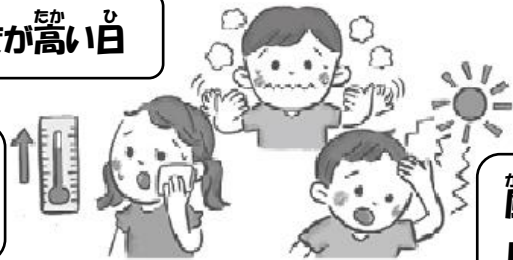
みんなはどっち？

まだまだ、6月まで健康診断が続きます。健康診断の結果のお知らせをもらったら、必ずおうちの人へ見せましょう。また、調子の悪いところがある場合は、健康診断の結果を待たずに早めにおうちに人に伝えましょう。

# ひねっちゅうしょう き こんな日は、熱中症に気をつけて

しつと たか ひ  
湿度が高い日

きゅう あつ  
急に暑く  
なった日



かぜ よわ  
風が弱く、  
ひざしが強い日

いま しっかり たいさく  
今からしっかり対策を

- こまめな水分補給
- 帽子をかぶる
- 無理をしない

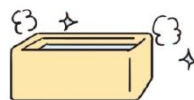


まだまだ続きます  
健康診断



ぜんじつ じゅんび  
前日までに準備をしておいてほしいこと。

- お風呂に入る
- 手・足のつめが長い場合は、切る。
- 忘れ物がないかチェックする。(体操服など)
- なるべく早く寝る。



・・・おうちの方へ・・・

## 健康診断の結果について

健康診断の結果をお知らせしています。受診のおすすめの記載があった場合は、早めに受診をするようにお願いします。また、受診後、結果のお知らせの用紙を担任に提出するようお願いします。

## 熱中症に注意

気温が高くなる日が増えてきました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすくなります。熱中症の予防のため、こまめな水分補給ができるように水筒の用意をお願いします。また、汗をふくために清潔なハンカチやタオルを持たせてください。

## ☆ スクールカウンセラーに相談できます

本校では、スクールカウンセラーの濱口先生が週に1回または2回来校しています。お子さんが相談することはもちろん、保護者の方も相談することができます。「学年が変わって、元気がない…」「お子さんの成長で気になることがある…」等、お子さんのことで相談したいことがありましたら、学校までご連絡ください。スクールカウンセラーが寄り添い、どのように心配事に対応していったらよいかを一緒に考えます。

< 来校予定日 >

5月 2、16、23、30日 6月 6、10、12、13、20、27日

7月 4、11、18日

