

# 5月のほけんだより

令和4年5月6日  
興本扇学園  
校長 稲葉 守朗  
養護教諭 石原 さよ

みなさん、ゴールデン  
ウィークはゆっくりすごせ  
ましたか? 楽しいことが  
あった人もいますか?  
つかの間のお休みでし  
ょうが、みなさんの心も  
体もリフレッシュできていれ  
ばうれしいです😊

新しいクラスになって1ヶ月  
がたちました。みなさん、  
新しい環境には慣れ  
ましたか? 困ったことや  
気になることがあれば、  
先生たちに教えてください  
ね!!

暑い日もあるので、水分補  
給をしっかりとしましょう😊



## 健康診断の予定 5月の



- 5/11 (水) 眼科検診 9:30~ 全学年
- 5/12 (木) 心臓検診 9:00~ 1年生対象者
- 5/13 (金) 尿検査二次(1回目) 対象者
- 5/17 (火) 尿検査二次(2回目) 対象者
- 5/19 (木) 内科検診 13:30~ 3,4年生

## 健康診断はスクリーニングです。

保護者のみなさま  
日頃より健康診断へのご協力ありがとうございます。  
4月から健康診断が始まり対象の児童には受診結果を  
渡しています。なるべく早めに病院受診をお願  
いします。また、学校で行う健康診断は病気の可能  
性を発見するものであり、「診断」を確定するものではありません。  
病院受診の際に結果と  
ちがうこともあるかもしれませんが、ご承  
知ください。



## 今からの!! 暑熱対策が大切です。



だんだんと気温も上がり、ジメジメと感じる日が多  
くなってきましたね。今のみなさんの体は暑さに慣れて  
いませんので、少し暑くなってきた日に体を動かすと、熱中症の  
ようになってしまう危険があります。本格的に夏の暑さになる前に  
「暑さに体を慣らしておく」ことが大切です。このことを「暑熱対策」とい  
います。

- 暑熱対策のやり方。\*早めに取り組みむことがおすすめです。
- ① 体を動かして辺りんだり、運動をしたりして、汗をかこう!!
  - ② ゆっくりお風呂(湯船)に入って汗をかこう!!
- 今から体を暑に慣らしておくことで、熱中症を防ぐことにも  
つながります。

## がんばっている自分をほめてあげよう!!



新しい環境になり、学習や友達との関係づくりなど  
みなさんは早く慣れようとしてがんばっているときだと思  
います。  
でも、がんばりすぎると、心も体もつかれてしまうことがありま  
す。  
少し、「つかれたな...」「あ...」とため息をつきたくなったときは、  
今までがんばっていた自分をほめてあげましょう!! (この中もOKです。)  
「自分がかんばった」とほめて、好きなことをして甘やかしてあげると  
大切です。自分をほめて、ほめてあげると、また心も体も元気になるよ😊