



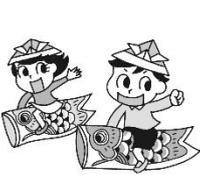
# ほけんだより

越谷市立北越谷小学校  
令和元年5月7日

ゴールデンウィークは元気に過ごせましたか？5月は「5月病」といって、体や心の疲れがしやすい

時期です。早めに寝て睡眠をたっぷりとり、お風呂にゆっくり入る、朝ご飯をしっかりと食べるなど、

規則正しい生活リズムを心がけ、運動会に向けて毎日元気に過ごしましょう。



## 5月に気をつけたいこと

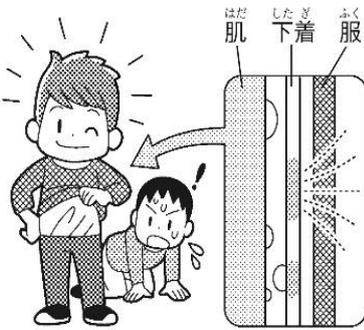
### 暑い？寒い？

#### 衣服で調整しよう

暖かい日もありますが、まだまだ気温の変化が大きいです。服で上手に暑さ・寒さを調節しましょう。

### 下着を着よう

下着は肌に密着して、汗を吸収してくれます。汗をかきやすい季節になってきましたので、服の下に必ず下着を着るようにしましょう。



© 少年写真新聞社 2019

### のどがかわいた！の前に

#### 水分をとろう

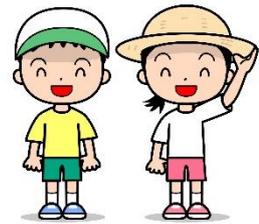
実は、熱中症の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思ふ前に、こまめに水分をとりましょう。



### お日さまに注意！

#### 帽子をかぶろう

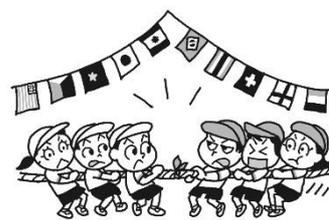
徐々に日差しがきつくなってきました。外で遊ぶ時は、帽子を忘れずに！



持ち参マニウ！  
ティッシュユを  
ハンカチや  
いづも



# うんどうかい もうすぐ運動会です



## 爪を切っておきましょう

爪が伸びていると、思わぬけがにつながります。爪の伸び方には個人差がありますが、1週間に1回くらいチェックして、伸びていたら切るようにしましょう。



© 少年写真新聞社 2018

## 足のサイズに合った靴をはきましょう

靴のサイズが合っていないと、足に痛みを感じたり、疲れやすくなったりして、運動をするとき、思い切り動くことができません。靴は小さ過ぎても大き過ぎてもよくありません。足の健康を守り、思い切り走れるようにするために、ちょうどよいサイズの靴をはくようにしましょう。



© 少年写真新聞社 2018

## 保護者の方へ

4月から健康診断を行っていますが、病気や疑いや何かある場合には結果のお知らせを通じてお知らせいたします。お知らせが届きましたら、早めに医療機関を受診していただくようお願いいたします。

内科検診、眼科（視力）検査、耳鼻科（聴力検査）は有所見者のみ配付いたします。何も問題がなかった児童には配付いたしません。

また、健康診断がすべて終わりましたら、「健康診断のお知らせ」をご家庭に配付いたします。

## 5月の健康診断の日程

- 9日（木） 内科検診 1・3・5年＊体操着を忘れずに、髪の毛の長い子はしばりましょう
- 22日（水） 眼科検診 1・3・5年＊顔をよく洗ってきましょう
- 23日（木） 内科検診 2・4・6年＊体操着を忘れずに、髪の毛の長い子はしばりましょう  
尿検査1次 全学年 ＊忘れずに持ってきましょう
- 24日（金） 尿検査1次予備 全学年
- 27日（月） 耳鼻科検診 1・5年 ＊耳掃除をしてきましょう
- 28日（火） 心臓検診 1年 ＊休まないようにしましょう