

# ほけんだより 5月

令和5年4月27日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦幼稚園

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。



## 朝ごはんを食べると？

- ・体温が上がって、体が目を覚まします。
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよく働きます。
- ・腸が刺激され、うんちがでやすくなります。



## どんなものを食べるといいの？

- ・タンパク質→体温を上げます  
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- ・炭水化物→脳へのエネルギーになります  
ごはん、パン、めん、シリアルなど
- \*野菜や果物を加えると、より栄養バランスの良い朝食になりますよ。

## 熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！  
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

が増えます



**熱中症予防のポイント**

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策  
しましょう。疲れたときや  
体調が悪いときは無理をし  
ないことも大切です。

## 5月の保健行事

- 9日(火) 身体計測(全学年)
- 11日(木) 耳鼻科検診(3.4.5歳)

- 17日(水) 尿検査① (3.4.5歳)
- 18日(木) 尿検査② (3.4.5歳)
- 18日(木) 眼科検診 (3.4.5歳)

4月から引き続き健康診断の実施にご理解、ご協力を頂き、誠にありがとうございます。完了した項目については、専門医を受診していただきたい項目は随時結果をお渡ししています。健康であったお子様には検診後、もしくは全ての検診終了後に結果をお知らせいたします(検査によってお渡し時期が異なります)。病気や異常の有無にかかわらず、お子様と一緒にご覧の上、発達段階に応じて、気づいたことや生活面の改善点などを話し合い、共有していただければと思います。

**健康診断** わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ