

ほけんだより

5月

令和6年4月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

5月5日は立夏。この名前の通り夏を感じ始めることという意味です。5月は「春」という印象がありますが、夏が段々と近づいてきていますね。急に暑くなることもありますが、みなさんはまだ暑さに慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていない時は、熱中症に注意です。こまめに水分を取り、熱中症予防を心がけてください。また、暑い時は上着を脱ぐなど、服装で調節しましょう。



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

急な暑さに備えた対策を心がけよう



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

5月の保健行事

9日(木) 歯科検診 (3.4.5歳)	15日(水) 尿検査① (3.4.5歳)
10日(金) 身体計測 (全学年)	16日(木) 尿検査② (3.4.5歳)
13日(月) 眼科検診 (3.4.5歳)	30日(木) 視力検査 (1組)

健康診断後、何らかの所見があった方には受診勧告書を渡しています。受診勧告書もらったときは、早めに受診してください。

また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果が良くなかった方は生活を振り返り、できることから改善してみましょう。良かった方も、なぜなのかを考えて、今の生活を継続してください。



新学期から1か月 がんばりすぎていませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす