

ほけんだより

保護者の方といっしょに読みましょう！

令和8年度
5月号
邑久小学校

すすんで病気を治そう



平成8年、邑久小学校では、忘れてはならない悲しい出来事がありました。O157という菌のため、当時小学校1年生の2人のお友達の命が奪われました。大勢のお友達が入院したり、学校を休んだりして、とても苦しく辛い思いをしました。このような悲しい出来事はもう二度と起こってほしくありません。みんなが元気で明るい学校生活を送ってほしいと願っています。

邑久小学校では、給食の準備の時に体の様子を調べたり、手をきれいに洗ったり、マスクをきちんと付けたりするようにして、清潔に気を付けて、健康で安全な生活が送れるようにしています。

今年度は5月7日（木）から「健康・安全の週」として、健康な生活チェックカードに取り組みます。カードは家に持ち帰り、お家の人と一緒に取り組み、11日（月）に担任の先生に提出しましょう。



保護者の皆様へ

～健康診断の実施と結果のお知らせについて～

4月から健康診断をすすめています。保健調査票の記入など、健康診断の実施にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。完了した検診・検査等について、随時「結果のお知らせ」として発行していきますので、医療機関へお問い合わせいただき、早めに受診していただきますようお願いいたします。

※病気や異常の有無に関わらず、お子様と一緒にご覧の上、気付いたことや改善点などを話し合い共有していただければ幸いです。

～水筒を必ずご準備下さい!!～

ゴールデンウィークが終わると、5月末の運動会にむけて本格的な練習が始まります。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、急な暑さが体にとってとても大きな負担となり、熱中症に気を付けなければなりません。

ご家庭で水筒をご準備いただき、毎日必ずお子様に持たせていただきますようお願いいたします。（必要に応じてスポーツドリンクを持たせていただいてもかまいません。）



生活リズムを整えよう!

新年度が始まり、1カ月が経ちました。毎日元気に過ごすためには、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動が大切です。自分の生活リズムを見つめ直してみましょう。

1 決まった時刻に起きる

生活リズムが乱れてしまったら、まずは早起きから始めましょう。カーテンを開けて太陽の光を浴びるとすっきり目覚めます。



2 きちんと朝ごはんを食べる

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーのもとです。何も食べずに学校来ると、途中で体調が悪くなることもあります。パンだけ、ごはんだけでもいいので食べてきましょう。

毎日食べることができている人は、赤・黄・緑の栄養バランスを意識できると良いですね。

3 体を動かして心も体もリフレッシュ

体を動かすと体が温まり、気持ちもすっきりします。運動する習慣がない人は、軽めの散歩やお家のお手伝いなど、続けやすいことから始めてみましょう。

4月の保健室来室の様子より

4月中旬以降、嘔吐や腹痛などお腹の症状が増加傾向です。その他に、溶連菌感染症や水痘にかかった人も数名いました。

気温差があり、新学期の疲れが出る頃です。ゴールデンウィーク明けは生活リズムが崩れやすい時期でもあります。早寝早起き、朝ごはんをこころがけましょう。

暑さ・紫外線対策を始めましょう

5月になると日差しが強くなり、気温も上がってきます。次のようなことを心がけて、暑さによる体調不良や、皮膚に害をあたえる紫外線の浴び過ぎを防ぎましょう。

ぬぎ着しやすい
服装をする



ぼうしや日焼け止めで
紫外線を防ぐ



こまめに水分を
補給する

