

運動会に備えて体調管理を！

運動会の日が近付いてきました。短距離走や表現の練習をはじめ、休み時間にもグラウンドで元気いっぱい身体を動かす姿が見られます。その一方で、季節の変わり目と練習の疲れで、体調をくずしやすい時期でもあります。引き続き、ご家庭での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。また、6月も健康診断が続きます。準備等、お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。



6月 8日(木)	内科検診①	5・6年生
6月 21日(水)	耳鼻科検診	1・4年生、わかば
6月 22日(木)	内科検診②	3・4年生
6月 29日(木)	内科検診③	1・2年生、わかば

※今年度の尿検査は、8月以降に実施予定です。詳細につきましては、後日改めてお知らせいたします。

～内科検診の注意事項～

* 服装について

男女ともにシャツ 1枚とになります。

(可能であればゆるめのシャツがよい)

できるだけ脱ぎ着しやすい服装で登校してください。

* 髪が背中にかかる場合は、束ねてください。

内科検診では、心臓の音のほかに、皮膚疾患や脊柱の様子についてもみています。



健康診断の結果、所見のあるお子さんのみ、お知らせの用紙(クリーム色)を配付しています。異常なしの場合はお知らせしておりませんのでご承知おきください。何かご不明な点等ございましたら、保健室(高久)までお知らせください。

「5月」だけど5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。

梅雨の間に晴れたときのことですが、

「5月のよく晴れた天気」という意味

で使われることが多いです。5月のよく

晴れた日は、日差しが強いことがあ

ります。寒い冬をすごしてきたみなさん

のからだは、暑さにまだ慣れていま

せん。そんなときこそ、熱中症に

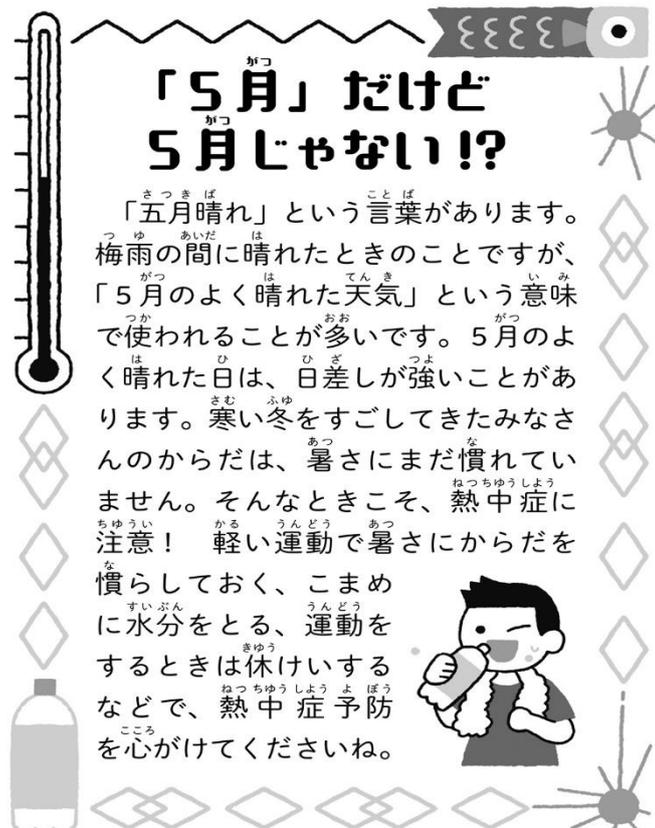
注意! 軽い運動で暑さからからだを

慣らしておく、こまめに水分をとる、運動を

するときは休けいする

などで、熱中症予防

を心がけてくださいね。



運動会ケガなく力をはつきするために



練習のときから、確認しておこう！！

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

そのくつ、足に合っていますか？

足に合わないくつをはいていると、足の骨が変形したり、姿勢が悪くなったりして、全身にえいきょうがでます。

正しいくつの選び方

- ひもやテープで調節できる。
 - つま先に1cmくらいのゆとりがある。
 - くつ底は、指のところで曲げられる。
-
- かかどがしっかりとおおわれている。

© 少年写真新聞社 2021