



ほけんだより5月

平成30年5月2日
 横浜市立平沼小学校
 校長 長谷川絹子
 養護教諭 遠藤 梨那

家庭数

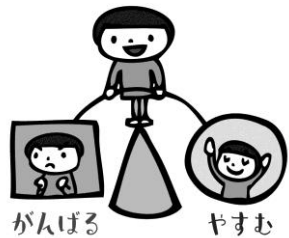
新緑の美しい季節になりました。新しい環境の変化による緊張は増えてきましたが、だんだん、頭痛や腹痛を訴えてくる子どもが増えてきました。どの子どもも睡眠・食事に問題はなく、熱もありませんでした。新しい環境に慣れるのに時間がかかる場合があります。また、張り切って頑張っている分、体や心の疲れが出てきます。子どもたちの話を聞いて少しでも気持ちを楽にできたらと思っています。



G W は自然のパワーをおもいきり吸い込んで、のんびりお散歩したり、家族やお友達と好きなことや楽しいことをしたりして、上手にリフレッシュしてエネルギーをチャージしてほしいと思います。

また、平沼カップに向けての活動も始まっています。熱中症やけがをしないように十分心がけていきます。ご家庭でも、普段からの体力づくりと衣服の調節・水分補給・紫外線等に気を付けてくださるようお願いいたします。

バランスをとって



朝ごはんが
 食べられないのは
 なぜ？

- 食べる時間がない ⇒ 早ね早おきをしよう
- お腹が空いてない ⇒ 夜遅い時間に食べるのをやめよう
- 食べる習慣がない ⇒ おにぎり1個から始めよう

5月の保健目標 生活のリズムをととのえましょう。



視力検査・眼科検診が終了しました。今回は2つの検診が近かったため、受診のおすすめをまとめて一緒にお渡ししています。
 何度も眼科に行くことのないようにと配慮しましたので、ご理解ください。

学校の健康診断では、病気や異常の可能性の有無がわかります。学校で行うのはスクリーニングなので、本当のことは病院で検査をして初めてわかります。「受診のおすすめ」を受け取ったら、医療機関を受診してください。また、文書料が有料の場合は保護者が記入してかまいませんので、ご提出ください。