



令和8年5月1日

ほけんだより

横浜市立原小学校

5月号

校長 髭白 梨香



養護教諭 高岡 峯岸

入学・進級して1カ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。この時期は、今まで緊張していた分の疲れが出てくる頃です。保健室でも頭痛や腹痛、気分不良で来室する子どもが4月当初から増え、心身の疲れが感じ取れます。規則正しい生活を心がけて、毎日元気いっぱいにご過ごしませう。



5月の保健行事

※全体の予定は学校だよりをご確認ください。

	視力再検査	聴力検査	内科検診	歯科検診
1年		8日(金)		
2年				
3年	1日(金)		15日(金)	
4年	1日(金)		15日(金) 1組2組のみ	
5年	7日(木)			
6年	7日(木)			13日(水)
個別				13日(水)

☆検診日程を確認し、体の清潔など、ご家庭で検診の準備をしてください。

尿検査のお知らせ

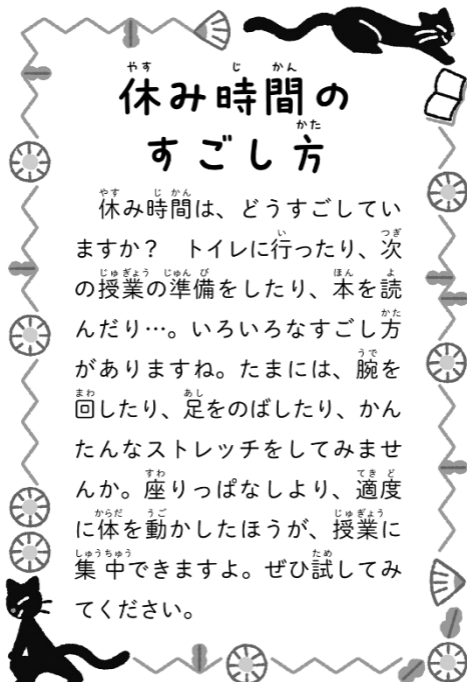
5月22日(金): 尿検査1次

6月10日(水): 尿検査2次

※検査方法は、近くなりましたらプリントを配付しますのでそちらをご確認ください。

休み時間の過ごし方

休み時間は、どうすごしていますか？ トイレに行ったり、次の授業の準備をしたり、本を読んだり…。いろいろな過ごし方がありますね。たまには、腕を回したり、足をのばしたり、かんたんなストレッチをしてみませんか。座りっぱなしより、適度に体を動かしたほうが、授業に集中できますよ。ぜひ試してみてください。



はらしょう 原小オリンピックの季節です！



この時期は、**熱中症**に注意しましょう

熱中症とは？

暑く湿度が高い環境や、スポーツ活動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐などがあります。

重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を(はげしく運動したときは塩分も)とり、また運動中は定期的に休憩して、熱中症を予防するようにしましょう。

季節が変わっていくよ

ふくそうをきおんにあわせよう



汗をかいたら、水分ほきゅう

てんきよほう
天気予報をチェック



ぼうしをかぶろう



ぐっすり眠るための パジャマ選び

毎晩、ぐっすり眠れていますか？
良質な睡眠のためには、部屋の明るさや静かさに加えて、パジャマ選びも大切です。好みの肌ざわりや季節に合った素材で、体をしめつけないタイプがおすすめです。

寝返りが多く、パジャマの上着がよじれておなかが出てしまうようなら、上着をズボンの中に入れてなど、着方を工夫しましょう。

