

ほけんだより



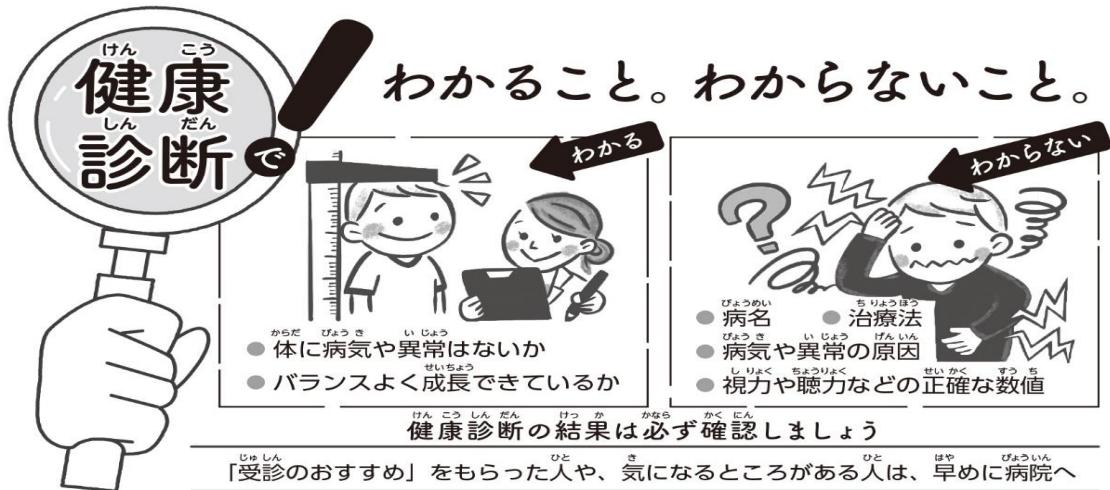
令和7年5月1日 No.3

上尾市立瓦葺小学校

*おうちの人と一緒に読みましょう

5月・6月の健康診断日程

5月 1日 (火)	全学年	眼科検診	
2日 (金)	1年生	聴力検査	
7日 (水)	2年生	聴力検査	
8日 (木)	5年生	聴力検査	
9日 (金)	かがやき、3年生	聴力検査	
14日 (水)	かがやき、1、2年生	内科検診	
15日 (木)	該当者	尿検査2次	5月14日検査容器配付
28日 (水)	3、4年生	内科検診	5月12日結核問診票配付
29日 (木)	全学年	耳鼻科検診	耳の掃除をお願いします
6月 4日 (火)	5、6年生	内科検診	5月19日結核問診票配付
24日 (火)	4年生希望者	色覚検査	6月2日色覚希望調査配布



欠席にはなりません

十分に休養してください



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・麻しん・風しん・水痘
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎 など

医療機関でこのような感染症と診断された場合「出席停止扱い」になります。お子さんの健康回復と他の児童への感染予防のために、学校をお休みしても欠席扱いにはなりません。医師の指示に従い、十分に休養をとってから登校してください。

こまめな水分補給をお願いします！

暑い日が急に増えてきました。暑さになれないこの時期は熱中症が心配です。こまめな水分補給をこころがけましょう！

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが^{かわ}渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は^{じつ}脱水が始まる前兆なのです。^き気づかなかったり^む無視してしまうと^{ねっしゅうしょう}熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの^{かわ}渴きに^き気づきにくいので、^{ちゅうい}注意が必要です。

やってみよう！生活リズムを整える方法

- 1 朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びると、脳にスイッチが入り、乱れてしまった体内時計がリセットされます。



- 2 朝ごはんをしっかり食べましょう。



のう 脳 ON
のう 脳にエネルギーが充電され、
あたま 頭が働きやすくなります。

からだ ON
からだ 体温が上がり、
かつ どう 活動しやすい状態になります。

なか お腹 ON
い ちよう し げき 胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

- 3 昼間に体を動かしましょう。そうすると、夜にぐっすりと眠れます。業間休みや昼休みに、外に出て遊んでみましょう。