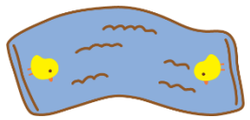
ほけんだより 5月

大野城市立大野北小学校
令和７年５月１日
養護教諭　　長濵

新年度が始まって１か月が経ちました。新しい生活には慣れましたか？５月は長い連休があることや運動会の練習の疲れなどから、体調を崩す人が多くなる時期です。調子が悪いと思う時は、早めに休養をとりましょう。

★運動会の練習前にチェックしましょう★

今年も気温が高い日が多くなりそうです。運動会の練習が始まり、疲れも徐々にたまってくると、熱中症が心配です。次のことに気をつけて熱中症を予防しましょう。

①体調は悪くないか確認する	②睡眠を十分にとる	③朝ご飯をしっかり食べる	④水分を十分に取る
⑤帽子をかぶる	⑥タオルで汗を拭く 	⑦準備体操をする	※体調が悪くなったら早めに休憩しましょう

赤白帽子を忘れないようにしましょう

★ 北っ子のみなさんは挨拶がとても上手です！廊下で会うと、みんな元気に挨拶してくれ、とても気持ちがいいです。また、保健室に入るときも、きちんとクラスと名前が言えてすばらしいです。

★ 健康診断が始まっています。健康診断は待つ時間が長くなることもありますが、みなさん静かに待てていてびっくりしました。「お願いします」や「ありがとうございました」の言葉を進んで言える人も多く素敵です。５月は学校医さんによる健康診断もあります。この調子でお願いします。

★ 保健委員会のメンバーが決まりました。初日から意見がたくさん出て、北小を元気にする活動ができそうです。これからよろしくお願いします。

【５月の健康診断予定】

日	曜日	学年	内容	連絡
８	木	全学年	眼科検診	・前髪が長い人はピンなどで留めましょう。
１４	水	1，3，5年、2，4，6年の抽出児童	耳鼻科検診	・名札を忘れずにつけてきましょう。 ・耳掃除をしておきましょう。 ・髪の毛が耳にかかる人は、髪の毛を結ぶかピンで留めましょう。

【朝ごはんエッセイ２】一日のエネルギーは朝ごはんで

みなさんが勉強したり運動したりするときに必要なエネルギーの一つが「ブドウ糖」です。朝ごはんを食べていないと、このブドウ糖が足りず、授業に集中できなかったり、運動をしてもけがをしやすくなったりします。

ブドウ糖は主に主食（白米やパン）に含まれています。

毎日を元気に過ごすために、朝ごはんでしっかりエネルギーをとりましょう。

保護者のみなさまへ【健康診断の結果について】

専門医による詳しい検査や相談が必要と診断された場合、「検診結果のお知らせ」をお渡しします。お知らせをもらった場合は、なるべく早めに受診されることをお勧めします。なお、異常がない場合はお渡ししていません。

また、学校での検診は集団が対象で、疑わしいものをチェックしているため、受診した結果、異常なしの場合もあります。御了承ください。既に治療済みや経過観察中の場合は、改めて受診する必要はありませんが、その旨お知らせいただけると助かります。