

ほけんだより



加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和 6 年 5 月 7 日

新年度がスタートして1か月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れ、疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。

元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」です。生活のリズムを整えて、心も体も元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えましょう。

ゴールデンウィークが終わりました。学校がお休みになると、寝る時間が遅くなったり、朝起きる時間ものんびりになりがちですね。お休みモードから学校モードにスイッチをきりかえてみましょう。スイッチを上手にきりかえるためには、生活リズムを整えることが大切です。



健康診断の結果をお知らせします。

4月に引き続き、5月、6月も健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがあるお子さんすべてに「健康診断結果のお手紙」を配布しています。もし病気があっても、早く見つけられれば早く治療が始められます。特に、むし歯や視力の低下などは自然に治すことはできません。必ず、専門医を受診していただきますようお願いいたします。なお、受診結果については必ず学校に報告をお願いいたします。

上手に調節

5月に入って風もさわやか、気持ちのよい季節になりました。ちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝と夜はひんやりと感ずることもあります。

気温が1日で大きく変わる日もあります。着ている服でこまめに調節をするようにしましょう。

また、暑くなりそうな日や運動をするときはタオルを持ち、汗をかいたときはすぐふきましょう。



花崎北小学校のむし歯

51本



視力低下の人数

44人

