

* ほけんだより * 5月 *

北新庄小学校
ほけんしつ
R7.5.8
No.2

おうちの人といっしょに読みましょう。

5月の保健目標

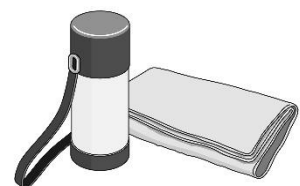
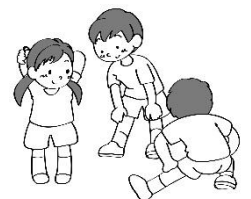
「体を清潔にしよう」

5月になり、体育大会の練習が始まりますね。たくさん汗をかくと思うので、毎日たっぷりのお茶を持ってくるようにしましょう。また、学校では、暑さ指数(WBGT)を測ります。暑さ指数が高いときは、みなさんの命を守るために外での活動を制限することがあります。玄関前の掲示をチェックしてから外に出ましょう！



もうすぐ体育大会！ 準備はできたかな？

- 基本は、早寝・早起き・朝ごはん！
- 準備体操は念入りにする。
- ぼうしを準備する。(あごひも、はちまき)
- あせふきタオルを準備する。
- 手・足のつめを切る。
- はきなれたくつをはく。
- お茶はたっぷり持ってくる。



おうちの方へ

○塩分チャージタブレットについて

気温や湿度の高い日など、熱中症の危険が高いと思われる場合には、熱中症予防の取組として、活動を行う前後などに「塩分チャージタブレット」を配付いたします。「塩分チャージタブレット」には「乳」成分が含まれております。以下の成分表をご確認いただき、健康上の理由で「塩分チャージタブレット」での塩分補給を希望されない場合は、学級担任までお知らせください。

〈塩分チャージタブレット カバヤ食品(株)〉

☆原材料名

砂糖(国内製造)、ブドウ糖、水飴、食塩、乳糖／クエン酸 Na、クエン酸、
乳化剤、塩化 K、香料、フマル酸 Na、着色料(ビタミン B₂)

☆アレルギー成分(特定原材料及び推奨品目 28 品目のうち含まれるもの)

乳

☆味

スポーツドリンク味



○健康診断の結果について

検査が終わったものから順次「結果のお知らせ/受診報告書」の用紙をお渡しします。必要であれば受診を検討し、適切な治療や指導を受けてください。また、受診の際は用紙を持参し、医療機関に記入をお願いしてください。

治療が済みましたら、切り取らずに学校までご提出ください。

○家庭での体重測定について

学校で発育測定をしない5月・7月・10月・12月・2月に、ご家庭での体重測定をお願いします。5月8日(木)に成長の記録を配付します。5月15日(木)までに測定した体重を記入し、体重の増減に合わせて色ぬりをして、学校に提出してください。 | 学期の保護者印の欄への押印は、7月をお願いします。

★測定時のお願い★

- ① 午前中に測定する。
- ② 食後すぐの測定は控える。
- ③ 薄着で測定する。(学校では、体操服の半袖・半ズボン・はだし)

成長の様子をより正確に測定するために、学校で測定するときの条件となるべく同じにさせていただきますよう、ご協力よろしく申し上げます。