

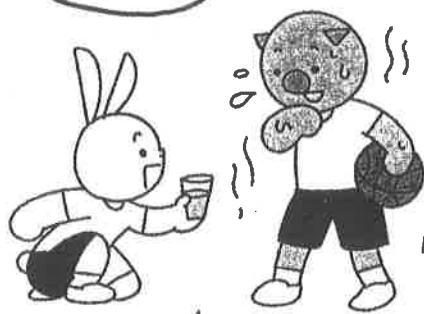
きらっと

令和 3年5月6日
宗像市立南郷小学校
養護教諭 吉永直美



慣れない
あっさり

熱中症に注意しよう



はいどうぞ

新緑や色鮮やかなツツジが美しい5月ですが、熱中症に気をつける季節でもあります。体が暑さに慣れていないため、急な気温の上昇に順応できず熱中症になりやすくなります。

「まだ大丈夫!」と油断せず、帽子をかぶったり、こまめに水分を補給したりして、これからの暑さに備えた生活をしましょう。

あたりまえだけど

これも熱中症予防です



朝ごはん
を食べる!

《ミネラル補給》

◆ 一日のスタートに、食事をとることは、運動や学習をする上で、とても大切です。熱中症対策に、梅干しやみそ汁など、ミネラル(ナトリウムやカリウムなど)を意識した食品を食べましょう。



体を動か
して、汗を
かく!

《暑熱順化》

◆ 体を暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」(しよねつじゅんか)といいます。無理のない程度に、ストレッチやウォーキングをして汗をかくことで、暑さに慣れていきましょう。

ゴールデンウィークをどのように過ごしましたか?

生活のリズムをしっかり整えて、また元気に学校生活を楽しみましょう!



疲れてる?



5月も健康診断が続きます。内科検診では、2種類の問診票が必要です。①「結核問診票」と②「運動器検診問診票」を10日に配付しますので、早めに提出をお願いいたします。* 問診票の提出しめ切り 5月17日(月)です。

5月12日(水)耳鼻科検診
10:00~ (1,4年生)

5月13日(木)心臓検診
9:00~ (1年生)

5月27日(木)内科検診
13:30~ (1,3,5年生)

5月28日(金)内科検診
13:30~ (2,4,6年生)

視力検査の結果について

1年生から6年生まで、発育測定(身長と体重)と視力の検査が終わりました。結果については、カードに記入をして子どもに返していますので、確認して下さい。

視力は、A、B、C、Dの4つの段階で結果を出すため、正確な視力結果ではありません。昨年度よりも結果が悪かったり、右と左の視力に差があったりした場合は、眼科できちんと検査をしてもらうことをおすすめします。

ステイホームで、メディアに触れる時間も増えていると思います。学校でも、タブレットの導入を控え、うまく付き合う方法を考えて、目を大切にしていきたいです。

A	1.0以上
B	0.7以上 0.9以下
C	0.3以上 0.6以下
D	0.3未満

《3・7・0方式》



もう一度、保健室で視力検査をすることもできます。気になる人は、できるだけ天気の良い日(昼休み)に来てください。