

# ほけんだより



4月27日発行  
伊是名小学校  
保健室

新学期が始まり早1ヶ月が過ぎようとしています。私も、伊是名島と伊是名小学校に少しずつ慣れてきました。色々な学校のことを教えてくれた生徒の皆さん、ありがとうございます(\*^^\*)

さて4月は発育測定と聴力検査、色覚検査を行いました。5月も保健行事がたくさんあります。検査を受ける前に、何の検査が注意することは何かなど、前回お配りした4月の保健だよりで確認してくださいね。また皆さんの身体を調べる大切な検査なので、提出物の期限は守ってくださいね。

## 5月の保健目標

○自分の健康について  
考えよう

## 5月の予定です

2日(火) 春の遠足(弁当の日)  
10日(水) 尿検査提出  
12日(金) 視力検査・心電図検査  
16日(月)~18日(木)  
教育相談  
22日(月)・23日(火) 学校医検診

## ビタミンC不足に注意を

新しい学年になって1ヵ月。そろそろグッタリしている人もいます。全身がだるくなったり、やる気や食欲がなかったり…。もしかしたら、ビタミンCが不足しているのかも。多くの動物はビタミンCを自分のからだの中で作ることができるのに、人間にはできません。だからビタミンCいっぱいものを食べることが大切なのです。トマト、ほうれん草、レモンなどの柑橘類がオススメです。

## 「まだ早い」と思っていたら…意外と多い? 熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え? 夏の病気でしょ?」実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。

## 5月2日はいよいよ春の遠足! 第1回弁当の日!!

テーマは“春の遠足 お楽しみ弁当”

みなさんがどんな弁当を考えて作るのか楽しみにしています♪

保健室の前にこれまで弁当の日で生徒の皆さんが作ったアイデア弁当の写真を貼ってみました。図書館にも弁当の本をたくさん並べているので見てくださいね♪