

すこやか 5月

令和6年5月7日

浅羽学園

袋井市立浅羽北小学校 保健室



新年度がスタートして1か月が経ちました。環境が変わり、大人も子供もそろそろ疲れが出やすい時期ですね。連休後は、生活リズムの乱れなどで体調を崩しやすくなります。夜はいつもより早めに寝て体の疲れをとり、規則正しい生活リズムを取り戻せるよう、御家庭での御協力をお願いいたします。



5月の健康診断予定

- | | | |
|-----|-------------|----------------|
| 10日 | 歯科検診（全学年） | ※朝食後の歯磨きを忘れずに！ |
| 15日 | 眼科検診（全学年） | |
| 23日 | 尿検査（全学年） | ※起床直後の尿を採りましょう |
| 27日 | 心電図検査（1・4年） | |



6年生が薬学講座を受けました

薬の正しい使い方、お酒・たばこ・薬物の恐ろしさを学びました。病院で薬を処方された時は、御家庭でも、薬について話題にしてみてください。

- ① 薬は、コップ1杯の水かぬるま湯で、決められた時間と量を守って飲むこと！
- ② 「自分の薬」以外の薬は飲まないこと！

❖ 子供たちの感想の一部を御紹介します ❖

- 薬を正しく使うために、人には年齢や体質など違いがあるので、医師や薬剤師が選んだ薬を服用するのが良いと分かった。
- 大麻は絶対だめだと分かった。警察に捕まるかもしれないし、脳にも影響があるかもしれない。
- 薬物乱用は、家族や友達にも迷惑がかかるから絶対しない。
- 依存や中毒はこわいと思った。
- 薬物は、一度やってしまったらやめられなくなるくらい危険なことが分かった。



熱中症が増えてきています

5月は体を動かすと気持ちの良い季節です。しかし、急に暑くなるこの時期は熱中症に要注意です。「熱中症は夏になるもの」と思われがちですが、まだ暑さに慣れていない今こそ、激しい運動をすると熱中症の危険があります。衣服の調節やこまめな水分補給で、万全の対策を心がけてください。疲れているときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。