



大阪市立平尾小学校

気温が高い日、肌寒い日と、その日によって寒暖差があります。気温に合わせて、衣服の調節をしましょう。また水分補給にも気をつけましょう。



# 5月の予定

- 11日(月) 内科検診(5・6年) ※5年生の宿泊学習前検診を兼ねています。
- 13日(水) 内科検診(1・2年)
- 14日(木) 心臓検診(1年)
- 14日(木) 眼科検診(全学年)
- 18日(月) 内科検診(3・4年)
- 19日(火) 尿検査(全学年)
- 20日(水) 尿検査予備日(全学年)
- 21日(木) 耳鼻科検診(全学年)

## 保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

# 朝ごはんでこんなに変わる?!

## ★ 朝ごはんを食べた ★

頭が目覚めて、勉強に集中できる



体温が上がって、元気に動ける



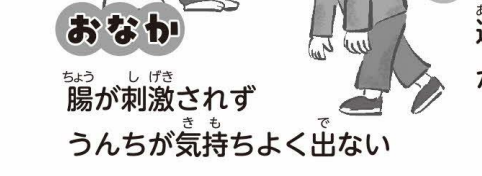
腸が動いてうんちが気持ちよく出る

## 朝ごはんを食べていない

エネルギー不足で、頭がぼーとする



体温が下がって、元気が出ない



腸が刺激されず、うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

# そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!



水分補給 水をこまめにのろう



睡眠 ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調管理 体調を整え丈夫な体を作ろう

毎日、水とうを持ってきましょう。