

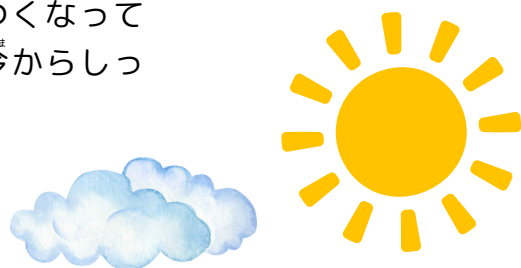


ほけんだより

2025年5月
ハノイ日本人学校
保健室 P

熱中症に気をつけましょう！

4月は例年より少し涼しかったハノイも、段々とあつくなってきましたね。これからどんどん増していく暑さに、今からしっかり対策をして、熱中症に気を付けましょう！



こまめな水分補給

水分はこまめに、回数を多くとりましょう。
のどがかわく前に、水分を取ることを心がけましょう。

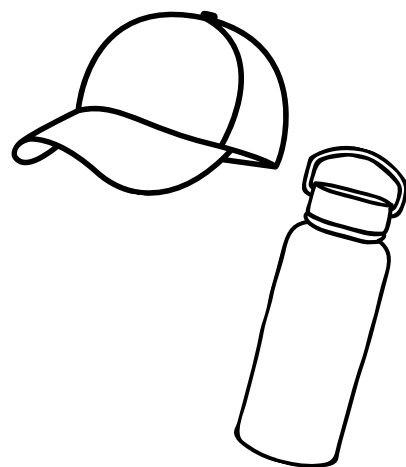


涼しい服装

気温に合わせた涼しい服を選びましょう。日差しから身を守るために帽子をかぶりましょう。

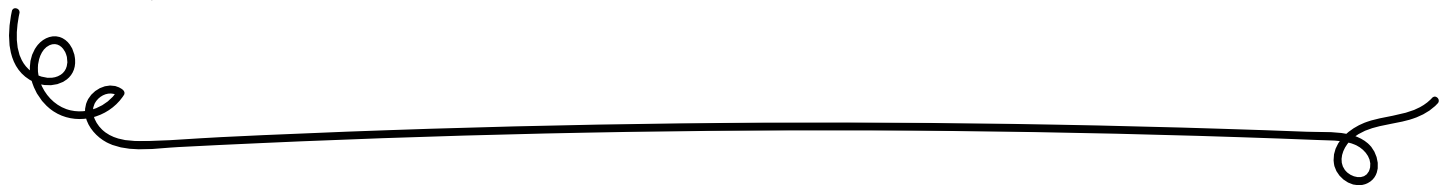
暑熱順化

体を暑さになれさせましょう。
毎日少しずつ体を動かしたり、ぬるめのお風呂にゆっくりつかったりして、上手に汗をかけるようになりましょう。



こまめな休憩

運動をするときは、こまめに休憩をするようにしましょう。
体調の悪いときの無理な運動は控えましょう。



規則正しい生活を

新学期がスタートし、1ヶ月経ちました。

新しい環境にだいたいは慣れると同時に、疲れもでてくるころかとおもいます。

連休でリフレッシュして、5月も元気に過ごせたらとおもいます。

そのためにも、日々規則正しい生活を心がけていきましょう！

毎朝起きる時間を

決めよう！

学校がある日も

おやすみの日も

同じ時間に起きれると

身体のリズムが

整います。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、

脳や身体の目覚めを助けて、

1日を元気に過ごす

エネルギーになります。

寝る前はまぶしい光を

さけよう！

テレビやゲーム、

スマートフォンは

時間を決めて使いましょう。

寝る2時間前には

さけるのが理想的です。

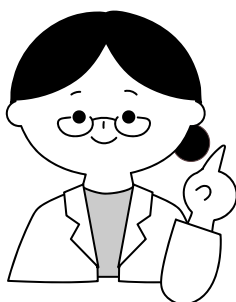
決まった時間に ふとんには入ろう！

寝る時間を決めて、

夜更かしをしないようにしましょう。

決まった時間に寝ることで

睡眠の質が上がります。



保護者の方へ

4月に実施いたしました健康診断、身体測定にご協力いただき、ありがとうございました。

歯科検診、内科検診、尿検査、心電図検査（小学部1年、中学部1年）の結果につきましては、後日通知させていただきます。

身体測定、視力検査、聴力検査の結果は、「成長のきろく」にてご確認いただいていると思いますが、対象者にはあらためて受診の勧めを別紙で通知させていただきます。

あくまでスクリーニング検査ではありますので、受診等の判断にご活用いただければ幸いです。

