

保健だより 5月

新年度がスタートして、1ヶ月が過ぎました。芽吹いたばかりの新緑が初夏の日差しを浴びて日ごとに濃さを増やしていくように、みなさんも日々成長していると感じます。新しい環境には慣れましたか？焦らずゆっくり自分のペースで、生活環境を整えましょう。

急に暑くなった日は熱中症が
要注意 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 温度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

保健室からのお知らせ

- ①早めの休養
- ②しっかり睡眠
- ③お風呂に入り疲れをとる
- ④食事でエネルギーを補給



1日を元気に
過ごすために

朝食をとろう!



「時間がないから」といって、朝食をとらずに登校していませんか？

朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりと供給しないと、脳が働かず、集中力や記憶力が低下してしまいます。他にも太りやすくなる、体温が上がらないなど、健康に影響を及ぼします。

身の回りを清潔に!



顔をきちんと洗いましたか？
爪は伸びていませんか？
歯みがきをしましたか？
ハンカチ・ティッシュは持っていますか？
洋服・下着等は毎日きれいなものに変えていますか？

保健室では、
「爪の長い人」「爪がひどく汚れている人」、けがの傷口を洗った後、手洗いの時に、
「手を拭くタオルやハンカチを持っていない人」を多く見かけます。
これから、汗をかく季節になりますので、ハンカチ・タオル等の用意を忘れずにお願いします。

5月の

健康診断のお知らせ

月日	時間	健康診断	対象学年	場所
5月15日(水)	13:30~	歯科健診	2年生	保健室
5月16日(木)	13:30~	耳鼻科検診	4.5.6組 1年生	保健室
5月17日(金)	13:30~	歯科健診	3年生	保健室
5月21日(火)	13:30~	内科検診 (四肢、結核含む)	1年生、 前回欠席者	保健室
6月中		色覚検査 5月中に希望調査をします	3年生 希望者	保健室

*体調を整えて欠席しないようにしましょう！

健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早め
に受診をお願いいたします。

