

ほけんだより 5月

令和6年5月1日 高原小学校保健室

5月健康診断の日程について

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 がんかけんしん 眼科健診 1・4年生 希望者 13:00~	8	9 ないかけんしん 内科健診 5・6年生 13:00~	10	11
12	13	14 ないかけんしん 内科健診 3・4年生 13:15~	15 しんてんずけんしん 心電図健診 1年生 13:00~	16 しかけんしん 歯科健診 4~6年生 13:30~ 尿検査2回目	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 しかけんしん 歯科健診 2・3年生 13:00~	31	

※内科健診の服装は半袖体操服・短パンです。脊柱や胸郭の状況を見るので、体操服の下に下着を着用させておいてください。

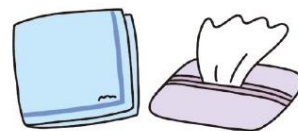
せいけつで 〇〇予防!

「歯みがきってめんどくさい」「よごれてないから手は洗わなくていいよね」「つめがのびてるな〜まあいっか」こんなふうに考えている人はいませんか？
でも、歯みがき・手洗い・つめ切りなどをしないのはNG!せいけつをたもつことは、いろいろなことの予防につながります。

- 歯みがき…むし歯や歯周病予防
- 手洗い…かぜなどの感染症予防
- つめ切り…けが予防

身だしなみ せいけつ チェック!

ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



手・足のツメはのびていませんか？



汗をかいたらこまめに着がえていますか？



きれいな「はだ着」をつけていますか？



前がみがのびて目にかかっていませんか？



石けんを使って手を洗っていますか？



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう