

ほけんだより



5月

昼は暑い日が多いですが、朝晩はまだ寒い日もありますね。

こんなときに注意したいのは、熱中症です。

暑くなってからより、暑さに慣れていない今や、雨が多く湿度の高くなる6月になりやすくなります。水分をとったり、ぼうしをかぶったり、日かげで休んだりする等、周りの人たちと注意しあいましょう。

生活習慣がみだれていると、熱中症にかかりやすくなります。連休中も、できるだけ早寝をつづけて、生活のリズムをくずさないようにしましょう。

寒暖差に注意



ねっちゅうしょう

熱中症にちゅうい!

うわぎを
もってこよう



※ 学校でのルール

★ 水筒をもってこよう

そとでは
ぼうしをかぶろう



★ 外遊びには帽子をかぶろう

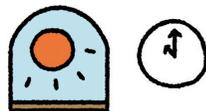
あつい日は
のどがかやくまえに
水分をとろう



★ 休み時間に水分をとろう (喉がかやく前に飲む)

せいかつ

生活リズム、みだれていませんか?



「お腹がいたい」「頭痛が・・・」と保健室をおとずれる人の中には、遅くまでゲームをしていたり、休みの日に早おきしなかったりしていたりする人がいます。生活リズムがみだれると、体の調子がくずれたり、きもちがおちこんだりします。学校のない日も、生活のリズムはくずさずに、元気で楽しい休日にしましょう。

しっかりチェック!

5月の健康診断

日	曜日	学年対象者
8日	(木)	1・4年
9日	(金)	1年
14日	(水)	5・6年
15日	(木)	3年
16日	(金)	全学年
26日	(月)	1・2年
27日	(火)	4年
29日	(木)	全学年



けんこうしんだんのけっか

健康診断
眼科健診
心臓健診
内科・結核・運動器健診
内科・結核・運動器健診
尿検査 (1回目)
内科・結核・運動器健診
内科・結核・運動器健診
歯科健診