



令和7年度 鴨島小学校 保健室

5月の保健目標：生活リズムを整えよう。

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。みなさん学校生活には慣れましたか？5月は、新学期の疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。また、この時期は朝晩と昼間の気温差も大きいので、衣服の調整をして、体調をくずさないようにしましょう。昼間の急な暑さには、熱中症も心配されます。熱中症対策には、この時期にしっかりと運動をして、汗をかく体質にしておくことが有効と言われています。暑さに備え、少しずつ身体を慣らしていきましょう。



暑さ・紫外線対策を始めましょう

5月になると日差しが強くなり、気温も上がってきます。次のようなことを心がけて、暑さによる体調不良や、皮ふに害をあたえる紫外線の浴び過ぎを防ぎましょう。

ぬぎ着しやすい
服装をする



ぼうしや日焼け止めで
紫外線を防ぐ



こまめに水分を
補給する



少年写真新聞社 2025

●● リラックスしてみよう ●●

新年度が始まり、クラスや先生が変わるなどすると、知らないうちに心や体がぎんちようしていることがあります。そんなときこそ、意識してリラックスしましょう。



少年写真新聞社 2025

保護者の皆様へ

健康診断へのご協力、ありがとうございます。健康診断の結果については、全ての健康診断終了後、一覧にしたものをお子様を通してお渡しいたします。なお、病院受診が必要なお子様については、各健康診断が終わり次第お知らせをお渡しいたします。お手元に届きましたら、病院受診をお願いいたします。既に通院され、結果が分かっている場合は、その旨を受診報告書にご記入いただき、学校までご提出ください。