

ほけんだより

5月



れいわ ねん がつ にち げつ とびたきゅうしょうがっこう ほけんしつ
令和6年5月13日(月) 飛田給小学校 保健室

さわやかな5月でも…

あつい かも? すずしい かも?

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、
すごしやすいきせつですが、それでもちょっとからだを動かすと汗
をかいたり、朝や夜にうす着でいると少しひんやりと感じたりする
日も…。そんなときのためには?

- 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 「着る⇔ぬぐ」がしやすい服をえらぶ



また、日やけの原因になる「しがいせん」
は5月ごろからつよくなってきます。とく
にはだが弱い人は、おいしゃさん(ひふか)
やうちの方と相談しながら、ぼうしをか
ぶる、日やけどめを使うなど、いまのう
ちから気をつけてすごせるといいですね。

5月になり、暑い日も増えてきました。しかし、天気
の悪い日はまだ肌寒い季節ですね。気温で体調を崩さない
ようにしましょう。

また、運動会練習も始まります。運動すると汗を
かき体の中の水分が失われます。暑い日だけでなく、
毎日水筒を持ってくるようにしましょう。

日頃から、食事や睡眠にも気を付け、運動会当日は自分
の力を最大限に発揮できるように、今から準備しておき
ましょう!

寝不足も寝すぎもよくないよ!

自分にとってちょうどよい睡眠時間は?





健康診断継続中



5月の保健行事

5/7 (火) 内科検診 (5・6年生)

5/8 (水) 尿検査 (予備: 5/13)

5/9 (木) 眼科検診

~~5/10 (木) 内科検診 (1・4年生)、生活習慣予防検診 (4年生)~~

5/14 (火) 内科検診 (2・3年生)

5/16 (木) 歯科検診

5/21 (火) 耳鼻科検診 (1・2・3年生)

5/28 (火) 尿検査2次 (予備: 5/29)

5/30 (木) 内科検診 (1・4年生)、生活習慣予防検診 (4年生)

変更になりました

保護者の方

☆健康診断後、必要に応じて受診をお勧めする「結果のお知らせ」を配布しています。
プール開始までに受診し、結果報告書の提出をお願いいたします。

☆健康診断を、欠席などで受けられなかった際は、「定期健康診断の受診について」というプリント配布しています。配布されましたら、プール開始前までに学校医の医院で受診し、結果の提出をお願いします。

けんこうしんだん けっか で
健康診断の結果が出たら…



みんなはどっち?