

ほけんだより 5月

令和6年5月7日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝
保健室

連休中も暑い日が続きましたね。この時期は、急な暑さによる「熱中症」が心配です。学校の水道の水は、少し出してから飲むと冷たくてより安心して飲めます。また、水は顔・首など体を冷やすに使うのもよいです。体が熱くなる前から、暑さ対策をするよう

に心がけましょう。また、朝、体調がよくない時は休みましょう。



おうちの方へ



☆尿検査について☆

本日、容器などを配布します。

明日、5月8日(水)の朝、採尿してください。

体調によって出せない場合は、

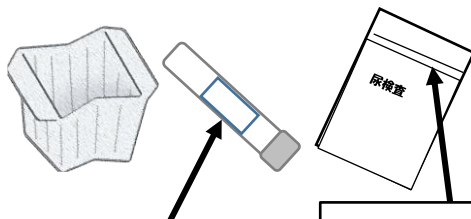
5月9日(木)の予備日、二次検査の5月28日(火)が提出日となります。

※水泳学習開始前までに検査結果が間に合うように

忘れないよう、お願いします。

尿検査回収日

5月8日(水)朝



容器に名前のシールを貼ってください。

袋は、二重に折ってください。

健康診断の結果について

医師への相談が必要な場合、別紙でお知らせを配布しています。プールが始まる前までに受診されますことおすすめます。健康診断のまとめのお知らせは、7月初旬頃に配布する予定です。



すいぶんほきゅう あせ
水分補給、汗ふきタオル、手洗いでスポーツフェスティバルの練習をがんばりましょう！



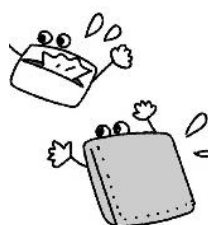
長いとケガの
もとだよ！

ハンカチ ティッシュ

あせ
汗ふきタオル わすれずに



つめがのびたら
こまめに切ろうね



急な暑さに備えた対策を心がけよう

かんたん さ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。



ぬぎ ぎ
脱ぎ着のしやすい服装で、
たいかんおん ど ちやうせつ
体感温度を調節しましょう



きおん たか
気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



がいしゆつ ぼうし ひがき
外出するときは帽子や日傘で
しがいせん
紫外線をさけましょう

見逃さないで！ ストレスのサイン



あさ お
朝、起きられない



しょくよく
食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。