

ほけんだより 5月

令和7年5月7日(水)

たかみちしょうがっこう ほけんしつ
高道小学校・保健室

5月のめあて

身のまわりを清潔にしよう！

みなさん大型連休はいかがでしたか？ゆっくりと体と心を休める時間
できましたか？大型連休のあとは、なんだか体がだるくて学校に行く気にな
れない…そんな人もいるかもしれません。しかし、体も心も学校生活のリズ
ムにもどしていかなければなりません。おうちで『早寝・早起き・朝ごはん』
をしっかりと心がけて、お休みモードから学校モードに体と心のスイッチを
きりかえていきましょう！

規則正しい生活リズムも



準備のひとつ

身のまわりの清潔を保とう！

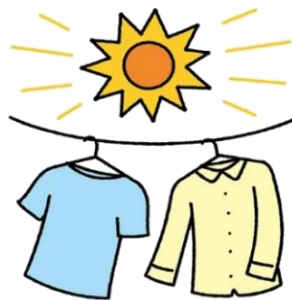
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服
を選んで、急な気温
の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタ
オルを持ち歩いて、汗の
しまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ば
む季節。下着やジャ
ーなど、こまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗
の吸収もよく衛生的
で気分もよいね。



こんげつ けんこうしんだん

今月の健康診断について

じび かけんしん

・5月9日(金)耳鼻科検診(1・4年)13:30～

・5月13日(火)検尿1次(全学年)

・5月15日(木)心臓検診(1・4年)9:00～

ないかけんしん

内科検診(1・4・5年)13:30～

がんかけんしん

・5月16日(金)眼科検診(4・1年)13:00～

ないかけんしん

・5月28日(水)内科検診(2・3・6年)13:30～

けんによウ じ たいしょうしゃ

・5月29日(木)検尿2次(対象者)

自分のカラダを知ろう



あいさつは大きな声で
ハキハキと！

お願いします！

ありがとうございます！



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

これから季節は夏に
むかいますが、5月は
まだ体が気温の変化・
暑さになれていないた
め、気温があがるのに
体がついていけず、
思いがけず熱中症に
なってしまうことがあ
ります。油断しがちな
5月こそ熱中症に
注意が必要です！

運動会練習も始まる

ので☆毎日、水筒と汗

拭きタオルがあるとい
いですね！☆

こんなにすごい！ 肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。



保護者の方へ

4月から、学校医による健康診断が始まっていますが、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「お知らせ」をお渡しします。健康で充実した生活を送るためにも、受診が必要な場合は、なるべく早めに医療機関を受診していただくようお願いします。受診されましたら、結果を記入した用紙を学校までご提出ください。

また、学校から結果をお知らせするまで、時間がかかる場合があります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

なお、学校の健康診断は、スクリーニングといって病気・異常の「疑い」があるケースをみつけ出すものです。そのため、受診した結果「異常なし」と診断されることがあることをご理解ください。