



令和7年5月7日(水)

たかみちしょうがっこ 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にできましたか？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！



準備のひとつ

## 身のまわりの清潔を保とう！

こ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。下着やジャーなどはこまめに洗濯。



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。



### 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~

けんこう じ ぜんがくねん

・5月13日(火)検尿1次(全学年)

しんぞうけんしん

・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~

けんこう じ たいじょうしゃ

・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！



# きゅう あつ そな たい さく こころ 急な暑さに備えた対策を心がけよう

かんだん さ じ ま  
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。



ぬき き ふくそう  
脱ぎ着のしやすい服装で、  
たいかんおんど ちよせつ  
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



がいしゅつ ぼうし ひがさ  
外出するときは帽子や日傘で  
し がいせん し がいせん  
紫外線を避けましょう

きせつ なつ  
これから季節は夏に  
むかいますが、5月は  
からだ きおん へんか  
まだ体が気温の変化・  
あつ 暑さになれないいた  
きおん め、気温があがるのに  
からだ 体がついていけず、  
おも 思いがけず熱中症になってしまうことがあります。  
ゆだん 油断しがちな  
がつ 5月こそ熱中症に  
ちゅうい ひつよう  
注意が必要です！  
うんどうかいれんしゅう はじ  
運動会練習も始まる  
まいにち すいとう あせ  
ので☆毎日、水筒と汗  
ふ 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

あつ 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なのです。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、よろしくお願ひいたします。

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。