



令和7年5月1日 龍野小学校 保健室

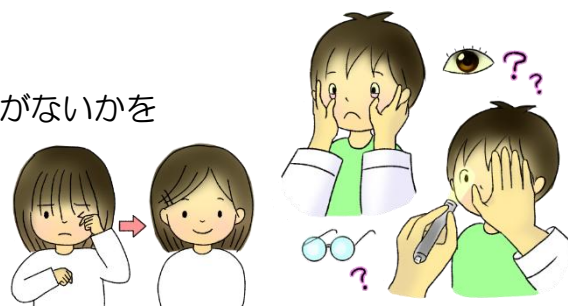
新学期が始まって、早くも1か月が過ぎました。新しいクラスに少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。同時に、緊張がとけてきて、心身の疲れが出やすい時期でもあります。毎日元気に過ごせるよう、睡眠を十分にとったり、気分転換をしたりするといいですよ。頑張りすぎないようにすることも、おすすめです。

5月の健康診断 どんなことをするのか？

＜眼科検診＞

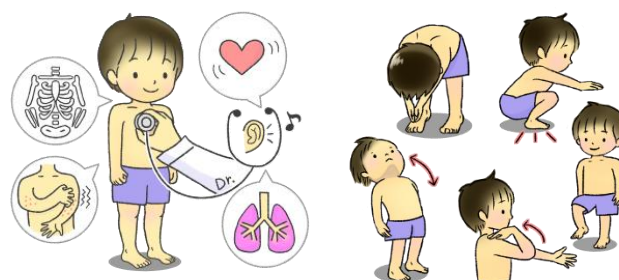
目と目のまわり（まつげやまぶた）に病気や異常がないかを調べます。

※かみの毛が目にかからないようにしましょう。



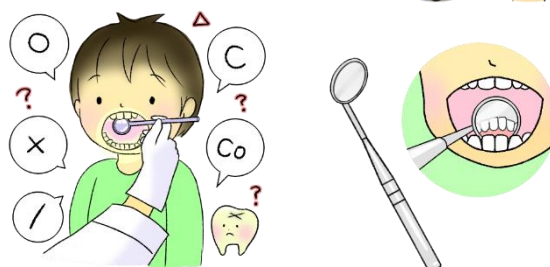
＜内科検診＞

聴診器を使って、心臓の音をきかれます。背骨や皮膚、栄養状態など体全体をみて、病気や異常がないかを調べます。



＜歯科検診＞

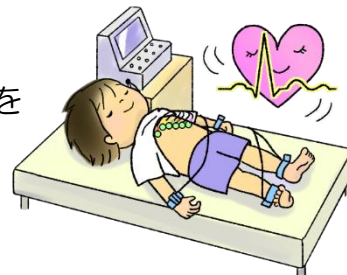
歯鏡を使いながら、口の中をみます。むし歯があるかどうかだけでなく、歯並び・かみあわせ・歯ぐきの状態なども調べます。



＜心臓検診（1年生と4年生）＞

仰向けになり、両手首・両足・胸にクリップや吸盤などの器具をつけて、心臓の働きに異常はないかを調べます。

※前日は入浴しておくこと。



うえ こよみの上では **なつ 夏** です

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日も出てきます。

こんなことに
き
気をつけよう！



ふく ちょうせい 服は調整しやすいものを

てんき ひ あつ さむ し き
天気によって暑かったり、寒かったりする時期です。また、
あさ ゆうがた きおん さ おお ぬ
朝・夕方と気温差も大きいです。脱いだり、着たりできる服で
ちょうせい
調節しましょう。

はる ねっちゅうしょう ちゅうい 春の熱中症に注意

は ひ なつ あつ とき はや
晴れた日には、夏のように暑い時もあります。まだ早いと
ゆだん ねっちゅうしょう き つ
油断せずに、熱中症には気を付けましょう。

ねっちゅうしょう お 熱中症が起こりやすいのは…

- ◆ 急に暑くなった時
- ◆ 気温が高い時
- ◆ 湿度が高い時
(雨が降った次の日も注意)
- ◆ 風が弱い時



ねっちゅうしょう ひと 熱中症になりやすい人は…

- ◆ 暑さになれていない人
- ◆ 体力の低い人
- ◆ 太っている人
- ◆ 体の調子が悪い人



ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐには…



水分をとろう！



あつ
暑いときはこまめに
きゅう
休けいをとろう！



うすぎになって、
そと
外では
ぼうし
帽子をかぶろう！



きぶん わる
気分が悪くなったら
むり
無理をしない！

★まわりの友だちが、いつもとちがうと思ったら、すぐ先生に知らせてくださいね。