

ほけんだより 5月

令和8年4月30日

南篠崎小学校

NO. 2



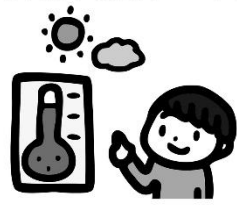
熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩を取り、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

季節が変わっていくよ

ふくそうをきおんにあわせよう 天気予報をチェック 汗をかいたら、水分ほきゅう ぼうしをかぶろう



朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。

休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。

朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。

決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

	対象	項目	備考
5/1(金)	1年	聴力検査	・耳掃除をしておきましょう。 
5/11(月)	忘れ・対象者	腎:もれ・二次①	・未提出者は必ず提出しましょう！
5/12(火)	1・2年	内科健診	・体育着を忘れずに！ 
5/14(木)	3・4年	歯科健診	・朝、必ず歯をみがいてきましょう！ 
5/19(火)	忘れ・対象者	腎:もれ・二次②	・最終回です！必ず提出しましょう。
5/22(金)	1年・対象者	心臓検診(心電図)	・体育着を忘れずに！
5/25(月)	対象者	水泳前健診	・調査票を必ず提出しましょう。
5/28(木)	全学年	耳鼻科健診	・耳が見えるような髪型にしましょう。  ・結果は聴力検査の結果と一緒に配布します。
5/28(木)	5年	脊柱側湾症検診	・体育着を忘れずに！

しっかりチェック！



けんこうしんだんのけっか

健診後、受診の必要な人に結果のお知らせをお渡ししています。治療勧告書を受け取った人は、早めに受診をお願いします。また、治療報告書は必ず担任までご提出ください。特に、内科・眼科・耳鼻科健診は6月からの水泳指導前に受診を済ませてください。