



ほけんだより



令和8年5月11日
江戸川区立南小岩小学校
校長 吉田 友信
養護教諭 大熊 愛佑菜

暖かく、日中過ごしやすい日が増えてきました。新たな学年で新年度を迎え、1か月が経ちました。新しいクラスに慣れてくる時期です。一方で、疲れが出始め、体調を崩してしまうことも考えられます。無理をせず、早めの休養で体調不良を長引かせないようにしていきましょう。

4月に引き続き、5月も健康診断があります！

日付	内容	学年	れんらく
5/11	内科検診	3.4年生・該当者	体育着を忘れないようにしましょう。
5/12	腎臓検診 (尿検査)	未提出者・ 再検査(該当者)	夜ねる前にトイレに行きましょう。 
5/14	耳鼻科検診	全学年	かみの毛が耳にかからないようにしましょう。
5/14	内科検診	1.2年生・該当者	体育着を忘れないようにしましょう。
5/20	脊柱側弯 検診	5年生・該当者	体育着を忘れないようにしましょう。
5/20	腎臓検診 (尿検査)	未提出者・ 再検査(該当者)	夜ねる前にトイレに行きましょう。
5/21	心臓検診	1年生・該当者	体育着を忘れないようにしましょう。 

そろそろ

ねっちゅうしょう



ちゅうい

熱中症に注意

うんどうかい れんしゅう

あつ



たいせつ



あつ

運動会練習やこれからの暑さにそなえて大切なのが、暑さに
少しずつ体を慣らす「暑熱順化」です。少し体を動かしたり、お
ふろにつかたりして、体を温めましょう。

無理はせず、毎日続けることが大切です！



保健室からの クイズ

Q. 水分補給はいつしたらいい？

1. のどがかわいたらすぐに飲む。
2. のどがかわく前に飲む。
3. バテるから飲まない。

正解は保健室へ