

ほけんだより 5月

令和8年4月30日
菅原小学校 保健室

5月

月	火	水	木	金	土	日
				1 尿検査2次 (対象者)	2	3
4 みどりの日	5 子どもの日	6 振替休日	7 A日課4校時 歯科検診 (4・5・6年)	8 ← 表札訪問	9	10
11 心臓検診 (1年+未) 9:00~ ← 表札訪問	12 表札訪問 →	13	14 歯科検診 (1・2・3年)	15 内科検診 (3・4年)	16	17
18	19 聴力検査 (2・3年)	20 聴力検査 (1・5年)	21	22 眼科検診 13:30~ (全学年)	23	24
25 運動会 全校練習	26 運動会 全校練習	27	28	29 運動会前日	30 運動会	31

健康診断でのおねがい

◎ 歯科検診

かならず朝、家で歯をみがいてきてください。

◎ 尿検査(未提出または2次)

対象の児童は忘れずにもってきてください。今回、提出できない場合は病院での受診を勧める場合があります。

◎ 心臓検診・内科検診

体操着をもってきてください。



あつ ちゅうい ねっちゅうしょうたいさく
暑くなりはじめが注意! 熱中症対策!



5月になって暖かい晴れた日が多くなりましたね。みなさんは運動会の練習などで、これから外で活動する日がふえてきます。暑さに身体がなれていないじきが、一番熱中症になりやすいです。毎日天気をかくにんして、すずしい服で学校へ来たり、飲み物を多く持ってきたり、暑さに負けない工夫をしていきましょう!

きゆう あつ じん
急な暑さに ご注意 かん だん さ おお
 寒暖の差が大きい この時季の備え



ぬぎ ぎ の しやすい ぶく 服で
 たいかんおん ど ちようせつ
 体感温度を調節しよう



あせ を かい たら せいけつ な
 タオルやハンカチでふこう



き おん たか
 気温が高いときは
 すいぶんほきゆう
 こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ の ときは ぼうし を かぶり
 しがいせん さ
 紫外線を避けよう

かてい ちゅうにゆう
☆ご家庭でエネルギーを注入!

じゆうぶん すいみん しょくじ じゅんび ねが
 充分な睡眠と食事の準備をお願いします。この時期の頭痛を訴える児童は朝食を食べていない場合が多いです。保健室では朝食をしっかりと摂ることを進めていきたいと思っておりますので、ご家庭でもご協力をお願いします。



み の が
見逃さないで! ストレスのサイン



あさ お
 朝、起きられない



しょくよく
 食欲がない



イライラする



やる気がでない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。