

ほけんだより 5月

令和5年5月12日 行永分校・保健室 No.2



しんねん ど はじ げつ あたら
新年度が始まって 1 か月がたちました。新 しいクラスや

せんせい すこ な
先生たちに少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。5月

つか じ き つか
は疲れがたまりやすい時期です。「疲れたな」「ちょっとしんど

いな」と思ったときはむりせずにしっかり休んで、元気に5月を乗り切りましょう。

けんこうもくひょう 5月の健康目標「じぶんのからだをまもろう！」

けんこうしんだん はじ
健康診断が始まります。しっかり受けて、自分の 体 の様子を知らま
しょう。



5月の保健行事

たいじゅうそくてい 体重測定	5月8日 ～12日	からだ おも はか 体の重さを測ります	たいじゅう まいつきはか 体重は毎月測ります
しりょくけんさ 視力検査	5月8日 ～12日	み かた しら 見え方を調べます	ほけんしつ けんさ 保健室で検査します
がんかけんしん 眼科検診	5月12日（金） 14:30～	め め まわ ようす 目・目の周りの様子をみて もらいます	まいづるいりょう 舞鶴医療センター がんか さかいせんせい 眼科 酒井先生
ないかけんしん 内科検診	5月16日（火） 14:30～	ちようしんき しんぞう はい 聴診器で心臓や肺、おなか の様子をみてもらいます	こども りょういく こども療育センター しかたせんせい がっこうい 四方先生（学校医）
しかけんしん 歯科検診	5月17日（水） 13:30～	は しにく ようす 歯・歯肉の様子をみてもら います	たかいデンタルクリニック たかいせんせい がっこうし か い 高井先生（学校歯科医）



あつい ↔ ちょうどいい ↔ すずしい じょうずに調節

5月^{かぜ}は風もさわやかで気持ちのいい季節^{きも きせつ}ですね。

でも朝^{あさ}や夜^{よる}はすずしいのに、昼間^{ひるま}は夏^{なつ}のように暑い^{あつ}日もあります。こんな季節^{きせつ}に「気^きをつけてほしいこと^{こと}が2つ」あります。



① 熱中症^{ねっちゅうしょう}に気^きをつけよう

急^{きゅう}な暑^{あつ}さで具合^{ぐあい}が悪^{わる}くならないようにするために、



▼お茶^{ちや}を飲^のむ



▼ぼうし^{ぼうし}をかぶる

▼日傘^{ひがさ}をさす

3つのこと^きに気^きをつけて外^{そと}に出^でるようにしよう。

タオルを1枚^{まい}持^もって出^でかければ、暑^{あつ}くなったら水^{みず}で濡^ぬらして体^{からだ}を冷^ひやすこともできますね。

急な暑さにご用心

② 服装^{ふくそう}をこまめに調節^{ちようせつ}しよう

外^{そと}は日差^{ひざ}しが強^{つよ}くて汗^{あせ}をかいたり、日陰^{ひかげ}や校舎^{こうしゃ}の中^{なか}はひんやりしたり、



校舎^{こうしゃ}の中^{なか}と外^{そと}でも気温^{きおん}がずいぶん違^{ちが}いますね。このよ^きうなときは、着^きている

服^{ふく}でこまめに調節^{ちようせつ}すると、かぜ^{かぜ}をひくなど体調^{たいちよう}をくずすことをふせげま

す。また、体^{からだ}を動^{うご}かした後^{あと}にはタオルで汗^{あせ}をふくようにしましょう。

