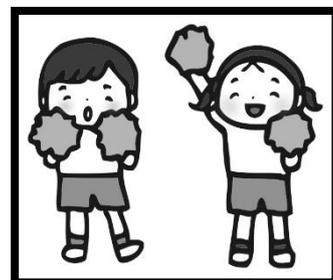


ほけんだより 5月

令和6年5月10日 行永分校・保健室 No.2

しんねん ど はじ げつ つか
 新年度が始まって1か月がたちました。5月は疲れがたまりや
 すい時期です。「疲れたな」「元気がでないな」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！」

まいにちげん き す じぶん てあら
 毎日元気に過ごすために、自分でできること、まずは手洗いをがんばりましょう。

けんこうしんたん はじ う じぶん からだ ようす し
 5月は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りましょう。



5月の保健行事



たいじゅうそくてい 体重測定	5月7日 ～10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
がんかけんしん 眼科検診	5月1日(水) 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8日(水) 9:40～	ちようしんき しんぞう はい 聴診器で心臓や肺、おなかの ようす 様子をみてもらいます	こども りょういく 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)
せいけいげか 整形外科 けんしん 検診	5月13日(月) 10:00～	せぼね きょうかく むね まわ 背骨や胸郭(胸の周りの ほね てあし ようす 骨)、手足の様子をみてもら います	こども りょういく 療育センター にしだせんせい がっこうい 西田先生(学校医)
じびかけんしん 耳鼻科検診	5月14日(火) 14:00～	みみ はな 耳・鼻・のどをみてもらいま す	まいづるいりょう 舞鶴医療センター じびか やまうちせんせい 耳鼻科 山内先生

きゆう

あつ

ようじん

急な暑さにご用心

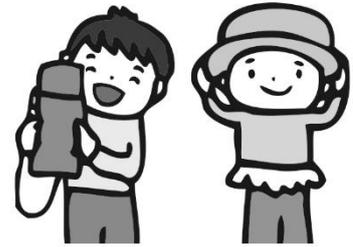


5月かぜは風もさわやかで、きも気持ちのいいきせつ季節ですね。でも朝あさ

や夜よるはずずしいのに、ひるま昼間は夏なつのようにあつ暑い日ひもあります。

こんなきせつ季節に「き気をつけてほしいこと」が2つあります。

そろそろじゅんび!あつさたいさく



いまからはじめる!ねっちゅうしょうたいさく

① きゆう急な暑さであつ具合がくあい悪くならないようにするために、つぎつぎのことにき気をつけてそと外に出るよ
うにしよう。

ひかげですごす



ぼうしをかぶる



すいぶんほきゆう



つかれたらやすむ



ひがさ日傘やひ日よけをつかってあつ暑い日ひ差しををさえぎるのもいいですね。

タオルを1枚まい持ってで出かければ、あつ暑くなったらみず水で

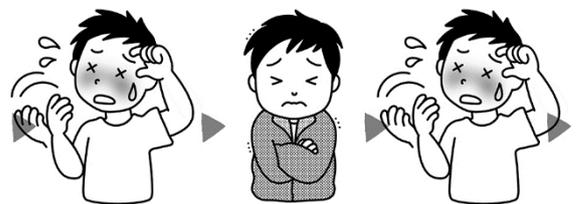
ぬ濡らしてからだ体をひ冷やすこともできますよ。



② そと外はひが日差しが強くあせ汗をかいたり、ひかげ日陰や

こうしゃ校舎なかの中はひんやりしたり、こうしゃ校舎なかの中とそと外でも

きおん気温がちがずいぶんちが違いますね。このようなとき



こまめにふく・着替える



暑い日は汗のケアも

は、き着ている服でふくこまめにちようせつ調節すると、かぜかぜをひくひくなどたいちよう体調

をくずくずすことをふせふせげます。また、からだ体をうご動かしたあと後にはタオル

でしつかりしっかりあせ汗をふくふくようにしましょう。