

ほけんだより5月

令和7年5月2日 行永分校・保健室

5月の健康目標「じぶんのからだをしよう！」

健康診断 始まるよ♪

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

たいじゆうそくてい 体重測定	5月7日 ～14日	からだ おも はか 体の重さを測ります	たいじゆう まいつきはか 体重は毎月測ります
ないかけんしん 内科検診 	5月1日(木) 14:20～	ちょうしんき 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)
がんかけんしん 眼科検診 	5月9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
じびかけんしん 耳鼻科検診 	5月13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 うちやませんせい 耳鼻科 内山先生

きゆう

あつ

よう じん

急な暑さにご用心

暑熱順化



4月の終わりごろから急に暑くなりましたね。暑くなると「熱

中症」といって、体が熱くなってしんどくなってしまうこと

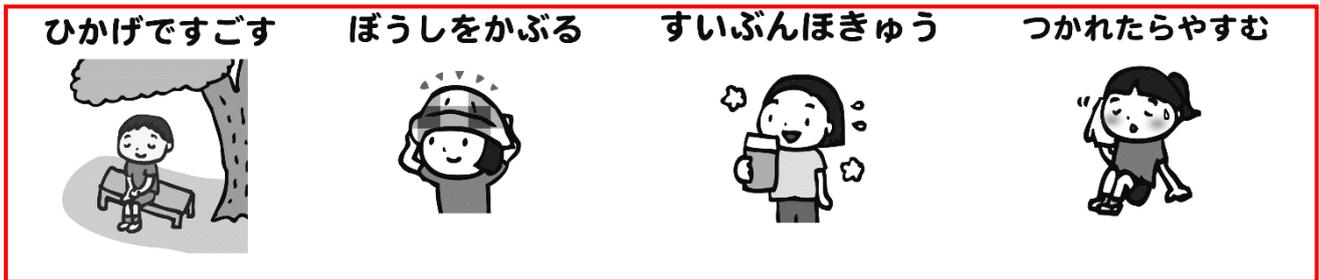
があります。暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

ちょっと汗をかく程度の校外散策をして、少しずつ暑さに体

をならしていく「暑熱順化」していきましょう。

いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

① 急な暑さで具合が悪くならないようにするために、つぎのことに気をつけて外に出るよう



ひかげですごす

ぼうしをかぶる

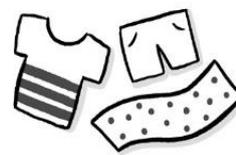
すいぶんほぎゆう

つかれたらやすむ

日傘や日よけをつかって暑い日差しををさえぎるのもいいですね。

タオルを1枚持って出かければ、暑くなったら水で

濡らして体を冷やすこともできますよ。



② 外は日差しが強くて汗をかいたり、日陰や校舎の中はひんやりしたり、校舎の中と外

でも気温がずいぶん違いますね。このようなときは、着ている服でこまめに調節すると、

かぜをひくなど体調をくずすことをふせげま

す。また、体を動かした後にはタオルでしっか

り汗をふくようにしましょう。

