

ほけんだより 5月

令和6年5月2日（木）

大宮南小学校 保健室

新学期が始まり、1カ月が経ちます。環境が変わり、緊張しながらの毎日で、疲れが出てくる時期です。ゆっくりする時間をとって、体と心を休めましょう。連休明けから、運動会練習が本格的に始まります。暑い日もあるので、水分補給をこまめにし、熱中症に気をつけましょう。



こんな日は 熱中症 にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

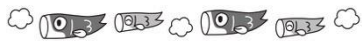


今からしっかり対策しましょう

こまめな水分補給を☆ 忘れずに、水とうを持ってきましょう!



「のどがかわいた」と思ったら、その時点で脱水症状（体に水分が足りていない状態）になっています。一気にたくさんの量を飲むのではなく、こまめに水分補給をしましょう。特に運動時の場合、運動する前や運動中、運動後にも水分を補給しましょう。



5月の保健行事予定



がんかけんしん 眼科検診

5月7日(火)【全校】

目や目のまわり(まぶたやまつげなど)に異常や病気が
ないかみてもらいます。



ないかけんしん 内科検診

5月9日(金)【低学年】

5月20日(月)【高学年】

体の中の病気がないか、目やのどの様子、背骨や肩のゆがみはないかなども調べます。

※脊柱(背骨)検査については、全員に検査を行っています。学校医と相談の上で、高学年
女子は、キャミソール・スポーツブラの着用は可能です。検査当日必要な場合はご準備
ください。衝立等を使用して、プライバシー保護をした上で実施します。その他配慮が必要
な場合は学校までご連絡ください。



しかけんしん 歯科検診

5月14日(火)【全校】

むし歯や歯並び・歯肉の状態などをみてもらいます。

検査は午前中にあるので、朝ごはんの後は、ていねいに
歯みがきをしておきましょう。



にようけんさ 尿検査

5月22日(水)【全校】 予備日5月23日(木)

尿を調べることで、病気を早く見つけることにつながります。

朝1番のおしっこをとりましょう。

22日、23日に取れなかった人は、6月11日(火)・12日(水)が二次検査日になっ
ています。容器をなくさないように置いておいてください。



けんしん とき
検診の時にあいさつをしましょう!

「よろしくおねがいします」「ありがとうございました」

