



令和7年5月7日（水） 大宮南小学校 保健室

生活リズムを整えて、元気にすごそう！

ゴールデンウィークが終わり、まだまだ休みモードという人もいるのではないのでしょうか。新学期が始まってからの疲れも出てくる時期です。生活リズムを整えて、心も体も元気に過ごしたいですね。

いよいよ、本格的に運動会練習が始まります。疲れをためないように、夜は早く寝て、次の日のエネルギーをたくわえましょう。



熱中症予防をしよう！

急に暑い日となり、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう。



こまめに水分補給をしよう



ぐっすり眠り、体を休めよう



朝ごはんを食べよう

忘れずに、水とうを持てきましょう！

運動会練習も始まるため、飲む量も増えていきます。十分、水分補給ができる大きさの水筒を持てきましょう。一気に飲むのではなく、こまめに水分補給をしましょう。





5月の保健行事予定



ないかけんしん 内科検診

5月12日(月)【^{こうがくねん}高学年】

5月15日(木)【^{ていがくねん}低学年】

からだ なか びょうき 体が病気がないか、め や の どの ようす 様子、せぼね かた 背骨や肩のゆがみはないかなども調べます。

※^{せきちゅう}脊柱(背骨)検査については、^{ぜんいん}全員に検査を行っています。^{がっこうい}学校医と^{そうだん}相談の上で、^{こうがくねん}高学年女子は、^{じょし}キャミソール・スポーツブラの^{ちやくよう}着用は可能ですので、^{けんさとうじつひつよう}検査当日必要な場合は^{ばあい}ご準備ください。^{ついたてとう}衝立等を使用して、^{しやう}プライバシー保護をした上で実施します。その他^{うえ}配慮が必要な場合は^{じゅんぴ}学校までご連絡ください。



にようけんさ 尿検査

5月13日(火)【^{ぜんこう}全校】 予備日5月14日(水)

^{によう}尿を調べることで、^{びょうき}病気を^{はや}早く^み見つけることにつながります。

^{あさ}朝1番^{ばん}のおしっこをとしましょう。

13日、14日に^と取れなかった人は、5月29日(木)・30日(金)が^{にじけんさび}二次検査日になっています。^{ようき}容器を^おなくさないように^お置いておいてください。



じび かけんしん 耳鼻科検診

5月23日(金)【^{ぜんこう}全校】

^{みみ}耳・^{はな}鼻・^{びょうき}のどに病気がないか調べます。

※^{ぜんじつ}前日のお風呂あがりに、^ふ綿棒などで^{めんぼう}軽く^{かる}耳そうじを^{みみ}しておきましょう。

^{ごじつ}後日、^{じぜんもんしんひよう}事前問診票を^{はいふ}配布します。^{きにゆう}記入をお願いします。



がん かけんしん 眼科検診

5月27日(火)【^{ぜんこう}全校】

^め目や^め目のまわり(まぶたやまつげなど)に^{いじよう}異常や^{びょうき}病気がないかみてもらいます。

