



ほけんだより 5月号

5月も半ばになりました。気温もどんどん上がってきて、外で遊ぶとじんわりあせをかくようになりましたね。ただ、朝や夕方あさ ゆうがたにふく風は少し冷たいです。かいたあせが冷えてかぜをひくことがないように、しっかりと体温の調節たいおん ちょうせつをしましょう。



清潔せいけつに できているかな？

シルエットシルエットクワイズ

みんなに足りない
清潔せいけつアイテムは何か？
シルエットから推理すいりしよう！



清潔せいけつアイテム

ハンカチとティッシュ

ハンカチは
毎日まいにちとりかえてね

つめきり

手のひら側うで ひらがわから
見えたみたら切ろう

歯はブラシと歯はみがき粉

ねる前まえは念ねん入りに

下した着ぎ

汗あせをすう素そ材ざいを選えらぼう

手て洗いせっけん

水みず洗あらいだけじゃダメ！

みなさんはいくつできていますか？
体からだを清潔せいけつにすることは、新しん型がたコこロなウいルす感かんせんしょうよぼう
を予よ防ぼうするこ
とにもなります。できているかを家か族ぞくみんなで確かく認にんしまし
ょう！



★**熱中症に注意**★

**のどがかわいた！
のどに水分をとろう**

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



**お自身に注意！
ぼうしをかぶろう**

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



**コロナ予防のマスクで
熱中症！？**

原因

- 体の熱が外に出ていかない。
→ 体の中に熱がたまる。
- のどがかわきにくい。
→ 水分をとらなくなる。

予防方法

- 風通しのよいところでマスクをはずして休む。(密に注意！)
- 服を調節する。
(下着を着る、ゆったりした服を着るなど)
- こまめに水分をとる。



★**健康診断について**★

心電図

5月21日(木) 9:20~

検査を受ける人: 1年生

検査場所: 保健室

お願い: 半そで・半ズボン・

はだしで来てください。

尿検査

5月28日(木)

検査を受ける人: 全員

提出場所: 教室

お願い: 前の日に配る容器を忘れず

に持って帰ってください。



●**保護者の皆様へ**

・健康診断について

心電図検査と尿検査の日程は、上記のように決定しました。眼科・耳鼻科検診は、以前お知らせしたとおりです。内科検診は、日程が決まり次第お知らせいたします。

・虫さされについて

これからの季節は、畑での作業など野外での活動が増え、虫に刺される可能性も増えます。虫に刺されると、かゆみや痛みなど不快なばかりでなくウイルスや細菌による感染症を媒介することもあります。

保健室では、虫さされ用の薬や虫よけスプレーを準備しております。使用に際して、配慮の必要があるお子様はお知らせください。

