



下野市立細谷小学校 保健室
令和6年5月 発行

5月の保健目標：衛生に気を付けよう

新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。そろそろ疲れや悩みが出てくる頃かもしれません。また、早くも熱中症に気を付けなければならない時期になりました。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯! ゴールデンウィーク中も規則正しい生活を心がけましょう!



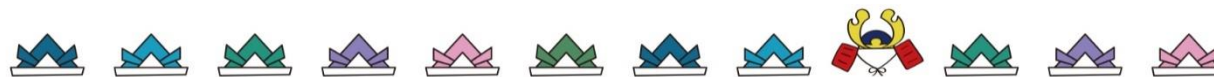
できているかな?
清潔チェック



健康診断 まだまだ続きます

5月の健康診断予定です。日程や注意事項をよく確認してください。

実施日	対象者	実施項目	準備・注意事項
5/8(水)	いちじみていしゅつしゃ 一次未提出者 ようにじけんさしゃ 要二次検査者	じんぞうけんしん 腎臓検診	ようき ぜんじつ はいふ 容器は前日に配付します。
5/28(火)	ぜんがくねん 全学年	がんかけんしん 眼科検診	め いじょう 目に異常がないかを調べます。 とうじつ あさ かなら せんがん 当日の朝は必ず洗顔してから登校しましょう。
5/29(水)	ぜんがくねん 全学年	ないかけんしん 内科検診	しんぞう はい ほね えいようじょうたい 心臓や肺、骨、栄養状態など、全身の状態を調べます。 けんしん とき たいかく あ うすで 検診の時は、体格に合った薄手のTシャツを着てください。
5/31(金)	ぜんがくねん 全学年	じび かけんしん 耳鼻科検診	みみ はな いじょう ・耳や鼻、のどに異常がないかを調べます。



◆ 保護者の方へ 水筒持参のお願い ◆

学校では熱中症予防や体調維持のため、こまめな水分補給を呼びかけています。1年を通して水筒の持参を推奨していますが、水筒を持ってきていないお子さんもいます。これからの時期は次第に暑さが厳しくなってきます。5月7日からは運動会練習も始まりますので、水筒を持参するようご協力をお願いいたします。

なお、水筒の中身については、水または麦茶や緑茶など、糖分の入っていないお茶類に限り可とします。スポーツドリンクはむし歯予防や糖分の過剰摂取予防の観点から不可とします。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

風が弱く、日ざしが強い日

急に暑くなった日

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