

ほけんだより5月

宮西小学校 保健室
令和6年5月1日

新学年になって1か月がたちますね。疲れ気味の人もあるかもしれませんね。ゴールデンウィークはおうちでゆっくり家族の人と過ごしましょう。ただ、生活リズムは崩さないように気を付けてくださいね。

また、毎年ゴールデンウィークあたりからぐっと気温が上がってきます。外で遊ぶ時には、熱中症予防(ぼうしをかぶる・水分補給・こまめな休憩など)も忘れずに行いましょう。

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

新学期から1か月 がんばりすぎていませんか?

やる気が出ない
食欲がない
イライラしやすい
よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント

- ぐっすり眠る
- 体を動かす
- 好きなことをしてのんびり過ごす

健康診断 続きます

項目	日にち	実施学年	項目	日にち	実施学年
尿検査	5/8 (水)	対象者	歯科検診	6/4 (火)	全校児童
内科検診	5/9 (木)	5・6年	眼科検診	6/7 (金)	該当児童
	5/16 (木)	3・4年			
	5/30 (木)	1・2年			
耳鼻科検診	5/14 (火)	1年のみ	血液検査	6/14 (金)	4年・対象者
心臓検診	5/15 (水)	1年	モアレ検査	9/5 (木)	5年

健康診断で分かること

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか、見たり聞いたりするのに不自由はないか、体の異常や病気の可能性はないかがわかります。

ただし、視力や聴力の正確な数値・病名・病気や不調の原因・治療法などは、わかりません。

気になるところがあった人は、専門のお医者さんにみてもらいましょう。受診後は、報告書の提出をお願いします。