



令和7年 5月
川上小学校 保健室

参考文献「健」

しんねんど
新年度が始まり、やく1 げつ
約1か月がたちました。みなさんは、あた
新しい環境に少しずつ慣れてきたでしょうか？5月は、待ちに待
ったゴールデンウィークがやってきますね。この時期は疲れがた
まってきて、たいちょう くす
体調を崩しやすくなります。4月の疲れを休みの
あいだ
間にしっかりととり、リフレッシュをして、また連休明けに元
気に学校に来れるようにしましょう！



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！！！！

き おん
気温が少しずつ高くなってきて、そと
外にでると「暑いなあ。」と感じるひもでてきました。この時
期は、みなさんの体 がまだ暑さになれていないため、ねっちゅうしょう
熱中症にかかりやすくなります。すいどう
水筒を
まいにち も すいぶんほきゅう
毎日持ってきて、水分補給をこまめにする・そと い ぼうし
外に行くときは帽子をかぶる・まいにちきそくただ
毎日規則正しい生活を
おく
送るなど自分でできる予防を 心 がけるようにしましょう！

そろそろはじめましょう 熱中症 予防

ねっちゅうしょう はじ きゅう あつ ひ で
5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がつい
ていけず、ねっちゅうしょう じ き あつ ま からだ
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！

すいぶん ほきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい めん
睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょうかん り
体調管理



たいちょう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

ハンカチ・ティッシュを持っていますか？

学校にハンカチとポケットティッシュを持っていますか？手を洗った後、ハンカチでふかないと、ぬれた手にまたバイキンがついてせっかくの手洗いの意味がなくなってしまう。毎日清潔なハンカチを必ずもってくるようにしましょう！

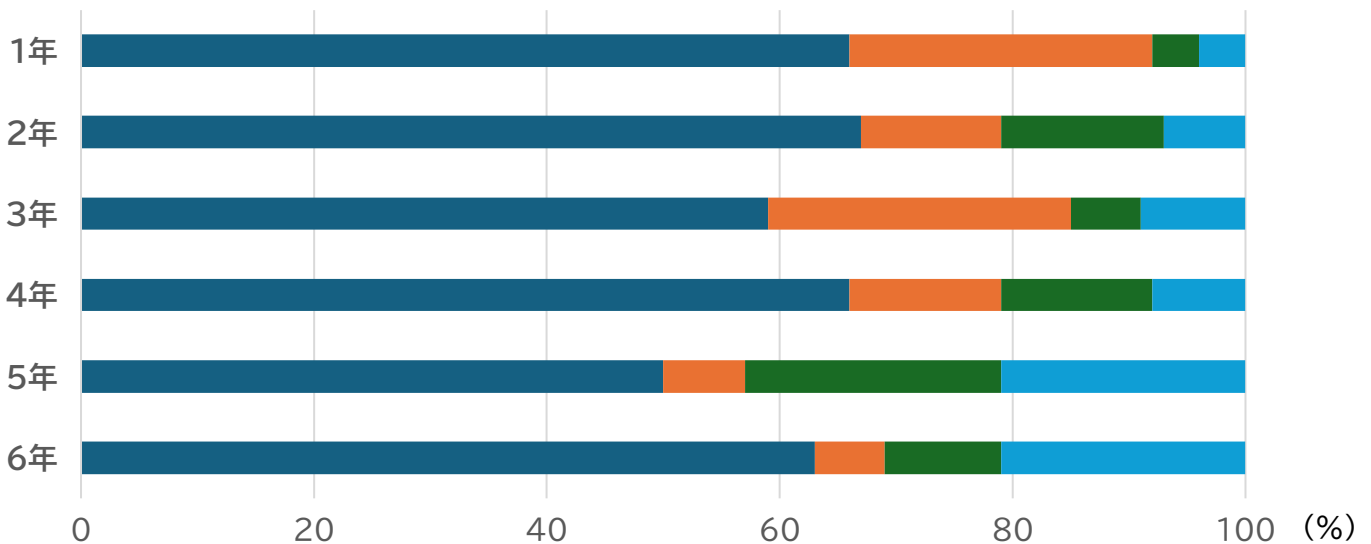


視力検査が終わりました！！

全学年の視力検査が終わりました。結果のグラフを見ると、学年が上がるにつれて、視力がC・Dの人の割合が高くなっていることがわかります。普段の学校生活で黒板の字が見えにくいなど感じている人はいませんか？見え方に不便さを感じている人は、おうちの人に相談し、病院に行ってメガネをつくるなど、治療をしてもらうようにしましょう。

視力検査 結果

■ A ■ B ■ C ■ D



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。