

ほけんだより 5月



令和7年5月12日
鬼塚小学校保健室

風薫る季節。木々の鮮やかな緑色に力強いエネルギーが感じられますね。立夏をすぎ、暦のうえではもう夏です。これから本格的な夏へと向かいます。少しずつ体を暑さに慣らして元気にすごしましょう。

5月の保健目標 「体を清潔にしよう」

5月19日からエチケット週間も始まります。これからは汗もかきやすくなります。清潔なハンカチやタオルをもってきましょう。つめがのびている人はつめ切りも忘れずに。

身のまわりの清潔を保とう！

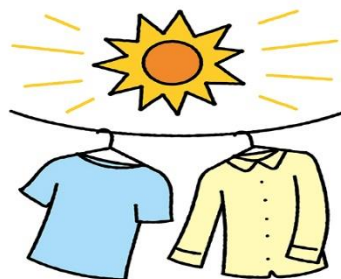
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

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、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！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

～保護者のみなさまへ～

1学期にはいろいろな健康診断を行っています。
ご家庭でのご協力ありがとうございます。

健康診断の結果、専門医の受診が必要なお子さんにはお知らせをお渡ししています。早めの受診をお願いいたします。

眼科検診、耳鼻科検診、尿検査、聴力検査、内科検診は受診が必要なお子さんのみにお知らせをお渡します。

これからの健康診断の予定

5月20日(火) 内科検診 1・2・3年

5月22日(木) 検尿2次 (対象の人のみ)

5月23日(金) 内科検診 4・5・6年

6月18日(水) 歯科検診 全学年

