



からだを動かすと、気持ちのいい季節ですが、天気の良い日に外で元気に遊ぶとびっしょり汗をかき、体が冷えてかぜをひいてしまう・・・なんてことがないように、タオルやハンカチで汗をしっかりとふき、体が冷えたら上着を着て、しっかりと体温調節をしましょう。



注意が必要な熱中症になりやすい人

まだ体が暑さになれていない人や、太り過ぎの人、すいみん不足や体調が悪い人などは熱中症になりやすいので気をつけましょう。ふだんからすいみんと食事をしっかりととり、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

注意すべき人

- ・体が暑さになれていない
- ・太り過ぎ
- ・すいみん不足
- ・体調が悪い
- ・げりや発熱をしている

★毎日水筒やハンカチ忘れずに！帽子、脱ぎ着のしやすい服なども心がけましょう。



5月の健康診断予定 ※検診日には、できるだけ、欠席・早退をしないようにしましょう!!

<p>内科検診・結核検診・運動器検診</p> <p>5月11日(木) 13:15～ 1年生 5月16日(火) " 2年生 5月12日(金) " 3年生 5月25日(木) " 4年生 5月29日(月) " 5年生 5月30日(火) " 6年生</p> <p>藤原病院の先生です</p> <p>☆体操服を持ってきてね!</p>	<p>眼科検診</p> <p>5月17日(水) 14:00～ (全学年)</p> <p>わきやま眼科の先生です</p> <p>目の病気にかかっていないか みてもらおう</p>	<p>耳鼻科検診</p> <p>5月15日(月) 13:30～ (1～3年生) 5月24日(水) 13:30～ (4～6年生)</p> <p>いざわ耳鼻咽喉科クリニックの先生です</p> <p>☆耳掃除をしておこう</p>
<p>尿検査<二次> (一次検査の陽性者・未提出者)</p> <p>5月24日(金) 朝回収 医師会医療センター</p> <p>☆寝る前にトイレに容器を置いておこう! 提出日を守ってね!</p>		

5月31日は、世界禁煙デーです。

あなたがタバコを吸ってはいけない理由



★マスクは自由ですが、毎朝の検温は必ずお願いします。