ほけんだより　5月

令和４年５月２日
下伊場野小保健室

文責：小野寺

新年度が始まって約１ヶ月が経ちました。今年も昇降口前にツバメが巣を作り始め，春を感じています。
今月は運動会があり，これから毎日のように運動会練習が入ってきます。
体や心の疲れが出る時期でもあるので，早寝早起き・朝ご飯を心掛けましょう！

さわやかな５月　あつい？すずしい？

５月に入って風もさわやか，気持ちがよい季節になりました。でもちょっと体を動かすと汗をかいたり，朝と夜は少しひんやりと感じることもあります。

上着で調節しよう

気温が１日の中で大きく変わる日もあります。着ている服でこまめに調節するようにしましょう。

また，暑くなりそうな日や運動をするときは，タオルやハンカチを持ち，汗をかいたときはすぐに拭けるといいですね。汗を拭かずにそのままにしていると，皮ふのかゆみや不快感，体が冷えて体調不良を引き起こします。
水分補給などの「熱中症対策」も忘れないようにしましょう！

脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう

気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう

外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

５月の健康診断

日程	内容	時間	対象
１０（火） 予備日：１１（水）	尿検査	８：３５まで	全校
１２（木）	心臓検診	８：４５	１年生
２４（火）	内科検診 結核検診	１３：１５	全校
２６（木）	眼科検診	１１：３０	全校
３１（火）	歯科検診	９：００	全校

尿検査・歯科検診の日程が当初の予定と変更になりました。