

ほけんだより 5月

長池小学校
保健室
5月号
R.6.4.26

緑のきれいな季節になってきました。5月は気温の変化がはげしく、だんだん暑くなります。こまめに水分をとって熱中症にも気をつけましょう。

心のつかれをとろう。

新学期が始まって1カ月がたちましたが、新しいクラスになりましたか？つかれは、たまっていますか？
早ね・早起きのリズムをくずさないようにしましょう。



心のつかれをとる生活のヒント



5月の保健行事

内科けんしん 体操服を持参してきましょう。
1年1組と3年：5月10日（金）
1年2組と4年：5月14日（火）
2・5・6年：5月21日（火）

聴力けんさ 耳の聞こえを調べます。
1年生：5月2日（木）2年生：4月26日（金）
3年生：4月25日（木）5年生：4月24日（水）
*2・4年生は聴力検査は行いません。

眼科けんしん 5月24日（金）
1～6年生 問診票からの抽出者
耳鼻科けんしん 5月23日（木）
1・3・5年生 問診票からの抽出者

尿一次けんさ（全員）5月1日（水）
9時30分までに提出してください。

尿二次けんさ（再検査）5月17日（金）
4月の尿検査を出せなかった人と再検査の人
容器やコップ、シールが家にない人は
担任の先生にいらしてください。

心臓二次けんしん 5月28日（火）
昨年度からの経過観察者
4月の心電図検査で再検査になった人

この時期、熱中症を防ぐポイント



汗をかく練習で、熱中症対策！



この時期は、体が暑さになれておらず、真夏ほど気温が高くなっても熱中症になりやすい季節です。5月でもこまめにお茶をのんでください。大きめの水とうにお茶を用意してもらおう！
外遊びや体育などでは、マスクをとろう！！