



ほけんだより

2025

5

令和7年5月7日メール配信

5月の保健目標：健康診断で自分の体を知ろう

新しいクラスがはじまり1ヶ月がたちました。学校生活になれてきた一方で、体や心のつかれがでやすい時期でもあります。

5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さが増していきます。体が暑さになれていないこの時期は、夏ほど気温が高くなっても、気温が25℃を超える日には熱中症に注意が必要です。

たっぷりの睡眠、バランスのよい食事、こまめな水分補給などで体調管理をしっかりとしましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖差の激しい時期です。熱中症にならないように注意して生活しましょう。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調整しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外にでるときは帽子で紫外線をさけましょう

5月のほけん行事について

自分のからだの様子を知るための、大切な検診です。注意点をよくみて、検診の準備をして受けましょう。

9日(金)	内科検診	3・5年生	からだを清潔にしてくる
13日(火)	尿検査二次	忘れ・対象者	朝9時までに保健室に提出
15日(木)	耳鼻科検診	全学年	耳そうじをしてくる
16日(金)	内科検診	2・4年生 3-3・3-4	からだを清潔にしてくる
23日(金)	心電図	1年生・対象者	検査前激しい運動をしない
29日(木)	歯科検診	全学年	歯をよくみがいてくる