

(ほ)く(な)んだ(ご)より

5月

豊見城市立上田小学校 保健室 令和5年5月2日発行 ★おうちの人と一緒に読みましょう。

今月の保健目標

- 自分の体を正しく知ろう
- 身のまわりを清潔にしよう

ゴールデンウィーク GW

ただ正しい生活リズムで
過ごそう



しんねんど かげつ す あたら な がつ こよみ うえ なつ はじ さわ す
新年度がスタートして、1カ月が過ぎました。新しいクラスに慣れましたか。5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいの

あさばん にっちゅう きおんさ おお たいちよう くず しき ちょうせい うわぎ も げんき
ですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。調整しやすいように、上着を持ってきましょう。元気に過ご

はやね はやお あさ ちゅう こころ
すコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてください。

あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



のう 脳 ON
脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

なか お腹 ON
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

からだ
ON
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。

できているかな？
清潔チェック



熱中症

が増えてきます



がつか からだ うご きち きせつ きゆう あつ ひ ねっちゅうしょう ようちゅうい
5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
ねっちゅうしょう なつ おも しき からだ あつ
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに
な 慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



ゆ だん たいさく
油断せず、しっかり対策
しましよう。疲れたときや
たいちよう わる むり
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

まだまだ続きます 健康診断



14日 母の日
いつも
ありがとう

5月の 健診

健康診断の日程

- 10日(水) 内科検診① ※体育着
【午前】1-1、1-2、1-3、1-4【午後】6-1、6-2
 - 11日(木) 歯科検診③
【午後】2-5、2-6、4-1、4-2、3-2
 - 16日(火) 視力検査(全学年)
 - 18日(木) 歯科検診④
【午後】1-1、1-2、4-3、4-4、4-5
 - 19日(金) 心電図検査(1年)
 - 23日(火) 尿2次検査① 回収日
 - 24日(水) 尿2次検査② 回収日
- ※4月に尿・蛭虫検査を提出していない児童も対象。

内科検診② ※体育着

- 【午前】1-5、2-1、2-2、2-3【午後】6-3、6-4
 - 25日(木) 歯科検診⑤
【午後】1-3、1-4、5-1、5-2
 - 26日(金) 心電図もれ検査(欠席者)
 - 31日(水) 内科検診③ ※体育着
【午前】2-4、2-5、2-6、3-1【午後】5-1、5-2
- <6月>

- 1日(木) 聴力検査(1・2・3・5年)
視力もれ検査(欠席者)
- 5日(月) 耳鼻咽喉科検診①

★6月まで続きます。6月号でまたお知らせします!

