

# ほけんだより 5月

令和6年5月1日 藤井寺市立道明寺南小学校 保健室

新学年になって、1か月がたちました。新しいクラスやお友達との関係は、慣れてきたころでしょうか？慣れると今まで緊張していたことに気がついて、どっと疲れが出てしまう時期なのです。連休中は楽しいことでリフレッシュして、心も身体もほっとできる日があればいいですね。

5月は体を動かすと気持ちのいい季節です。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものなのでしょうか？」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

## 熱中症予防のポイント

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



## 健康診断の日程

5/1 (水)	視力検査 6年生
2 (木)	視力検査 5年生
7 (火)	視力検査 4年生
8 (水)	視力検査 3年生
9 (木)	内科検診 1・2・6年生
10 (金)	視力検査 2年生
13 (月)	視力検査 1年生
14 (火)	尿検査2次
20 (月)	心臓検診2次 対象者
22 (水)	耳鼻科検診 1年生全員と アンケート抽出者
24 (金)	尿検査2次予備日

※視力検査のある日は、メガネを持っている人は忘れずに持ってきてください。  
※内科検診は体操服を着て行うので、忘れないうちに気をつけましょう。

キレイ博士といっしょにチェック！  
キレイ博士といっしょにチェック！  
キレイ博士といっしょにチェック！

### 歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には細菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



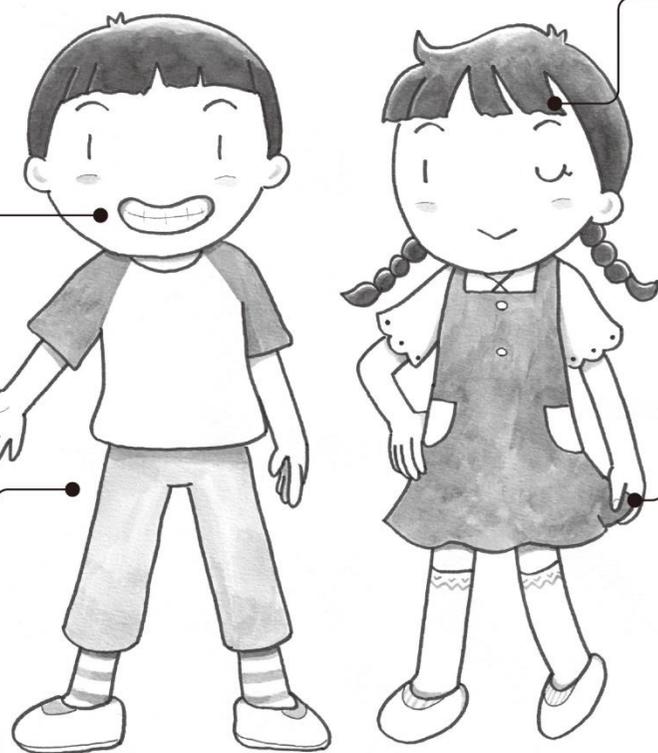
### 手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になる細菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



### 体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



### 前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目を傷つけたり、目に細菌が入ってしまうよ。目の上の長さにかき、ヘアピンなどでまとめよう。



### つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



### ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたとき鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



## 健康診断、まだまだ続きます

