

# 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

新学年しんがくねんになって、1か月げつがたちました。新しいクラスやお友達おともだちとの関係かんけいは、慣れてきたころでしょうか？  
慣れると今まで緊張きんちょうしていたことに気がついて、どっと疲れつかが出てしまう時期じきなのです。連休れんきゅうちゅう中は楽しいことことでリフレッシュして、心こころも身体からだもほっとできる日ひがあればいいですね。

5月は体からだを動かうごかすと気持ちきもちのいい季節きせつです。でも、急にきゅうに暑あつくなった日は熱中症ねっちゅうしょうに要注意ようちゅうい！

「熱中症ねっちゅうしょうは夏なつになるものでしょうか？」と思われがちですが、この時期じきはまだ体からだが暑あつさに慣れていないので、いきなり激しい運動うんどうをすると熱中症ねっちゅうしょうの危険きけんがあるのです。

## 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩きゅうけいと水分補給すいぶんほきゅう
- 外そとでは帽子ぼうしをかぶる
- 脱ぎ着ぬぎまわしやすい服装ふくそう
- 軽い運動うんどうで暑あつさに慣れておく



## 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、忘れなよう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！

からだ、

### 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。



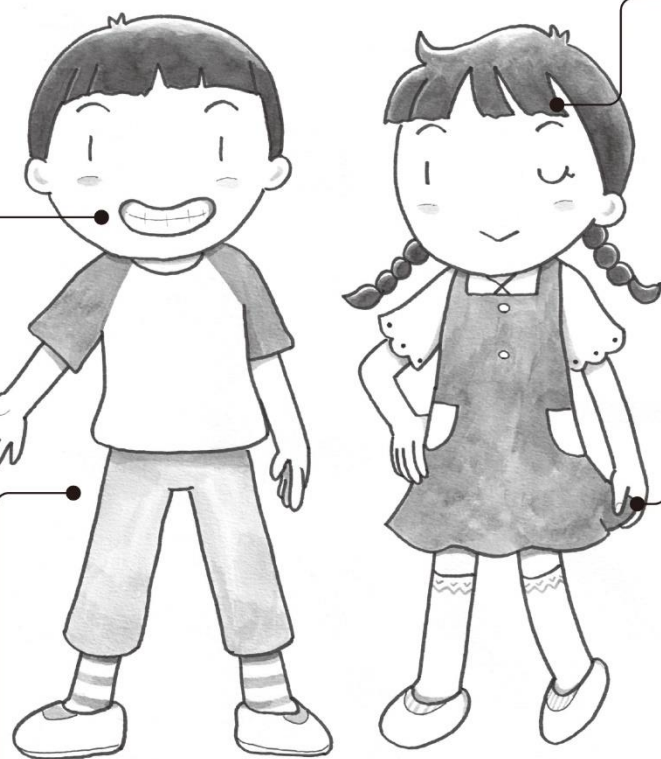
### 手

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。目の上の長さながさに切るか、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

