

# ほけんだより 5月



No.2 令和6年5月 柏六小 保健室

じんわりと暑い日が増えてきましたね。太陽もパワーアップしてきました。だんだんと暑くなったり、がんばった1か月の疲れが出てきやすいころです。体調を整えながら、学校生活を楽しみましょう！

## こんな日は **熱中症** にご用心

しつど たか ひ 湿度が高い日

かぜ よわ 風が弱く、日ざしが強い日

からだ あつ な し き 体がまだ暑さに慣れていないこの時期、  
きゆう うんどう 急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いま 今からしっかり  
たいさく 対策しましょう

健康診断へのご協力ありがとうございます。対象の児童へ受診のおすす  
めを配付しております。5月の健康診断の詳細につきましては、別途けん  
しんだよりを配信させていただきます。ご確認のほど、よろしくお願  
いいたします。

5月の保健目標は、からだを清潔にしようです。これから、運動会の練習で汗をかいたり、体を動かす時間が増えます。身だしなみや清潔を確かめて、みんなで楽しく安全に過ごせるように、ひとりひとりが気をつけていきましょう。

## 身だしなみ せいけつ チェック!

<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュは持っていますか? 	<input type="checkbox"/> 手・足のツメはのびていませんか? 	<input type="checkbox"/> 石けんを使って手を洗っていますか? 
<input type="checkbox"/> きれいな「はだ着」をつけていますか? 	<input type="checkbox"/> 前がみがのびて目にかかっていませんか? 	<input type="checkbox"/> 汗をかいたらこまめに着がえていますか? 

## ゴールデンウィークも 規則正しい生活を

新しい学期が始まり、1か月がたちました。つかれはたまっていませんか？体調不良での欠席や保健室の来室の人数もふえてきました。ゴールデンウィークはゆっくり休む時間をとって、休み明けに向けて体調を整えましょう！

きそくただ せいけつ 規則正しい生活リズム

は 歯みがき

じかん き メディアは時間を決めて

やりすぎ 注意