

ほけんだより 5月

令和7年5月7日
豊見城市とよみ小学校
保健室

5月保健目標 体をせいけつにしよう

遠足は天気にも恵まれ、子どもたちは疲れを感じさせないほど元気よく学校に帰ってきました。クラスのお友達と仲も深まった様子を見ていると、とても充実した遠足だったようです。さて、4月の疲れはゴールデンウィークでリフレッシュできたでしょうか？連休明けは生活習慣を意識してくださいね。そして、今週からまた引き続き健康診断がまだまだ続きます。日程を確認して、年に一度の健康診断を受診しましょう。



5月の健康診断日程表

- 9日(金) 1・2年：^{しか}歯科健診
12日(月) 全学年：^{じび かけんしん}耳鼻科検診
14日(水) 3・4年：^{ない かけんしん}内科検診
16日(金) 3・4年：^{しか}歯科健診
20日(火)～21日(水)：^{にょう ぎょうちゅう じ かいしゅう}尿・蟻虫2次回収
※第一次検査で未提出者及び再検査必要とされた人のみ
20日(火) 1年：^{しん でん す}心電図
27日(火) 全学年：^{しりょく けん さ}視力検査
28日(水) 1・6年：^{ない かけんしん}内科検診
30日(金) 1235年：^{ちやうりょく けん さ}聴力検査



保護者の皆様へ

平素より保健行事へのご協力ありがとうございます。4月は胃腸炎等の症状や発熱などによる欠席や保健室来室が多くみられました。また現在、インフルエンザのご報告もあります。5月も引き続きお子様の健康管理のご協力をよろしくお願いいたします。なお、発熱が2日続く場合には医療機関へのご受診をお勧めいたします。

健診結果は順次お渡しします。
お子様と一緒に確認よろしくお願いします。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶん ぼん けい
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みる
睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちやう かんり
体調管理



たいちやう ととの じやうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

ゴールデンウィークもあけ、日に日に暑くなってきました。

- ^{すいとう}水筒
- ^{ぼうし}帽子
- ハンカチ



を忘れず用意をしましょう。
※^{あせ}汗が気になる人はお着替えも持ってきてください♪