



子どもたちとおうちの方への保健だより

げんきっこすはらっこ



令和7年5月1日
須原小学校 保健室
No.2

新年度がはじまって1か月が経ちました。少しずつ新しい学校やクラスに慣れてきたでしょうか。

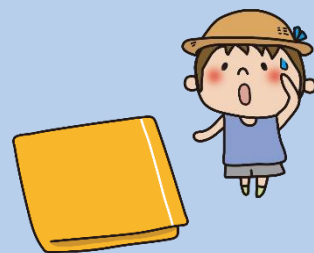
5月31日(土)には運動会があります。運動会の練習が始まると、けがをする人や体調を崩す人が多くなります。健康と安全のために、このようなことに気を付けましょう！



朝食はからだのエネルギーです！
しっかり食べてパワーアップ!!



体調のわるいときは無理をせず
体を休めよう！



汗ふき用のタオルを準備し、
汗の始末をしっかりしよう！



準備運動をして、からだの
ウォーミングアップをしておこう！



手足のつめを切り、くつのひもを
しっかり結んで、ケガを防ごう！



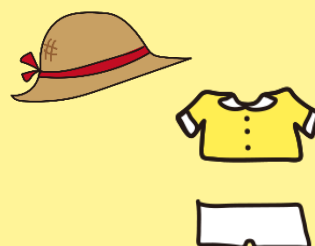
朝トイレにいて、
毎朝の排便を心がけましょう！



外に出るときは、帽子をかぶり、
水筒を忘れずに持っていこう！



早寝を心がけて、
しっかり疲れをとろう！



外に出るときは、
涼しい服装にしよう！

保護者の方へ（熱中症予防のための水筒持参について）

5月に入り、寒暖の差がある日が続き、日中、気温が上がり暑くなる日もあります。本日配付した「熱中症予防のための水筒持参について」をご覧ください、ご協力をお願いいたします。



5月・6月 健康診断の予定

	日時	
眼科検診	5月2日(金)	9:30~
歯科検診	5月26日(月)	14:05~
内科検診	5月28日(水)	13:00~
耳鼻科検診	6月24日(火)	13:30~

眼科検診

目の状態・アレルギーや炎症がないかをみます。

目が前がみにかくれないように
してきましょう!



内科検診

心臓や肺の様子や皮膚や栄養状態などを調べます。



内科検診の持ち物と注意点について

【持ち物】

- ・体操着(半そで・短パン)
- ・水泳時に使う巻き巻きタオル(女子・必要な人)



【注意すること】

- ・髪の毛が長い児童は、おすびましょう

歯科検診

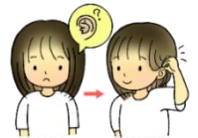
むし歯・歯並び・かみ合わせ・歯ぐきの状態をみます。

ごはんを食べたあとは、ていねいに
歯みがきをしましょう!



耳鼻科検診

耳・鼻・のどの状態をみます。



前日までに耳そうじをしてください
髪で耳がかくれる人は、おすぶようにしましょう

そろそろ
気を付けましょう!

こよみでは **なつ 夏** です

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日も出てきます。



こんなことに気を付けよう!

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が変わりやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温の差も大きいです。

脱いだり着たりできる服で調節しましょう!

こまめな
水分補給を

晴れた日は、夏のように暑くなります。水分をたっぷり取って、熱中症にならないようにしましょう!

帽子を
かぶろう

紫外線の量は、5月頃から急増します。お昼前後の時間帯が最も強いです。

外に出るときは、忘れずに帽子をかぶりましょう!