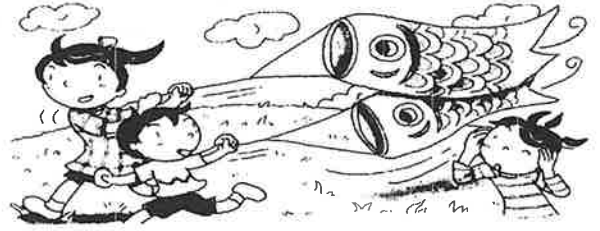


ほけんだより

令和6年5月1日
島原市立湯江小学校
保健室 No.2

んきて こう いじに 元気に!!

新しい学年が始まり1か月ほどがたちました。
これから運動会の練習も始まります。体調に気を
つけながら過ごしましょう。



5月のほけんもくひょう
清潔な暮らしをしよう

《おうちの人と一緒に読んでください》



5月の保健行事予定

☆年1回の検査です。体調を整えておきましょう。
☆くわしい検査が必要な人へはお知らせを出します。

ゴールデンウィーク

GWも

正しい生活リズムで
過ごそう

早寝・早起き

朝ごはん

日時	検査項目	学年
1日(水)	・聴力検査	2・3年
8日(水)	・眼科検診	全学年
9日(木)	・内科検診	1~3年
10日(金)	・内科検診	4~6年
24日(金)	・心臓2次検診	対象者
29日(水)	・耳鼻科検診	1・3・5・年



熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。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でしょ?」。そう思われがちですが、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るのです。

が増えてきます



熱中症予防のポイント

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



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

キレイ博士といっしょにチェック!

キレイでできているかな?

からだ、

歯

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



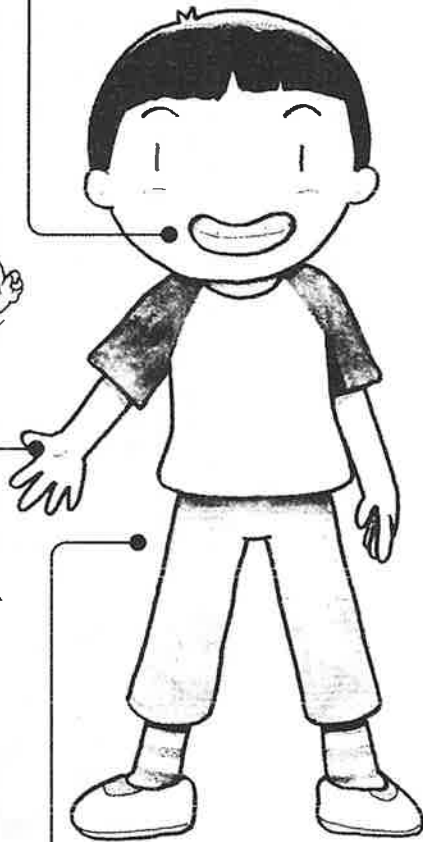
手

いろいろなものに触る手は、風邪など
の原因になるバイ菌がいっぱい。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、目にバイ菌が入ってしま
うよ。目の上の長さ切るか、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。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、
ティッシュも持ち歩こう。

