

ほけんだより 5月

令和7年5月1日 長田小学校 保健室
ほけんだより5月号 文責：内田 春奈
5月の保健目標「生活習慣を身につけよう」

新年度が始まって、早くも一か月が過ぎました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。同時に、緊張がとけてきて心身の疲れが出やすい時期でもあります。なんだか疲れたなと思ったら、無理をせずにゆっくり休ませてください。5月も、元気に過ごすことができるように、規則正しい生活を心がけさせてください。ご家庭でも、子どもたちへの声かけをよろしくお願いいたします。

健康診断 まだまだ続きます

5月2日：心電図検査(1年生)
5月13日：耳鼻科検診(1・3・5年生)
5月14日：内科検診(2・4・6年生)
5月19日：歯科検診(1・3・5年生)
5月21日：内科検診(1・3・5年生)
5月26日：歯科検診(2・4・6年生)
尿検査：日程未定

学校医の先生を紹介します

学校医…野田医院 野田晋先生
学校歯科医…溝越歯科
溝越康雄先生
学校薬剤師…堀 剛先生



保健室からの

お知らせ

健康診断後は、健康診断の結果をお知らせします。医療機関の受診が必要な場合は、通知しています。早期発見、早期治療によって治療期間が短くなったり、その後の経過が変わるものもあります。お忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をお願いいたします。

※学校の健康診断は「可能性」のスクリーニング検査なので、医療機関では「異常なし」とされる場合もあります。

夏が来る前に！！

暑熱順化：暑さに慣れさせること

急激な気温上昇に対して、体内の熱を逃がす機能が追いつかないと、熱中症になります。夏までに暑熱順化ができていると、急激な体温上昇に対応でき、熱中症になりにくくなります。

※湯船にゆっくりつかる、軽く汗をかく運動をする等、できる事を始めましょう♪

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！



※早寝・早起き・朝ご飯も忘れずに♪