

ほげんだより5月

高木第二小学校保健室
令和元年度 5月号
発行者 鈴木 孝明
作成者 杉本 彩

さわやかな季節になりました。季節の変わり目は気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。体温調節ができる服装を心がけ、5月も元気に過ごしましょう。

今日は運動会です。日々の練習に一生懸命取り組むためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えましょう。

< 5月の健康診断 >

日程	内容	学年	備考
7日(火)	耳鼻科検診	2・4年生・抽出者	
8日(水)	視力再検査	1～6年生の該当者・なかよし	めがねがある人は持ってくる
10日(金)	眼科検診	1・4年生・抽出者	顔を洗ってくる
14日(火)	尿検査	全学年	朝8:50まで
15日(水)	尿検査予備日	14日未提出者	朝8:50まで
22日(水)	内科検診	1年生・3-1・3-2・なかよし	体操服
24日(金)	内科検診	2・5・6年生	体操服
29日(水)	内科検診	4年生・3-3・3-4	体操服
31日(金)	心臓検診	1年生・該当者	体操服
	尿検査2次	該当者・1次未提出者	朝8:50まで



こんげつ ほけんもくひょう

< 今月の保健目標 >

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう!



「まだ早い」と思っていたら…意外と多い!?



5月6日は立夏です。最近汗ばむ日も多いですね。そこで気をつけたいのが熱中症です。日ごろから運動し、体を暑さに慣らして、暑さへの抵抗力をつけましょう。水分補給も忘れずに!!

熱中症予防のために

水分(塩分)をとる



気温・しつ度が
高いかんきょう
では運動をひかえる



具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる



服装に気をつける



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

風通しがよくて、汗を吸う素材の服を選ぶ。

ケガをしたとき保健室に行く前にできるかな

すりむいた!

水道できれいに洗いましょう。
汚れがついたままばんそうこうを貼ってはダメ



血が出た!

ハンカチやガーゼで強く押さえます。
早く血が止まります



鼻血が出た!

小鼻をつまんで軽く下を向きましよう。
上を向くと血がのどに流れて気持ち悪くなります



< 日焼けを起こす紫外線 >

太陽の紫外線は、人体により働きと悪い働きをします。よい働きは、ビタミンDをつくり、骨や歯の成長を助けることです。悪い働きは、紫外線を大量に浴びると、肌が赤くなり、水ぶくれなどができることです。

また、紫外線を浴び続けると、しわやしみが増えたり、皮膚がんや目の病気の原因になったりします。日差しが強いときは、服装を工夫したり、日焼け止めを活用したりしてみましょう。

