

# 5月 ほけんだよん

令和8年5月  
若園小学校  
保健室

新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスにもなれてきたころでしょうか。生活になれてくると、緊張がとけて体調をくずしたり、けがをしやすくなったりします。暑い日もふえてきたので、熱中症にも気を付けてすごしたいですね。

今月の保健目標は、『生活リズムをととのえよう』です。連休の間も、早寝早起きを心がけて、連休明けに元気な顔をみせてくださいね。

まだ5月ですが、夏日になる日もふえていきます。

学校へは必ず水筒を持ってきましょう。日によって飲む量もかわってくると思いますが、家に着くまでに無ならない量の水分を持ってきてくださいね。

また、毎日の天気・気温・湿度を確認することで、より熱中症への意識が高まります。天気予報をチェックするのもおすすめです。

## こんな日は熱中症にご用心



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう



### 【5月の健康診断】

5/13(水)	9:00～	歯科検診	1・4・5年生	歯みがきをしてから登校しましょう
5/19(火)	9:00～	歯科検診	2・3・6年生、フレンド	歯みがきをしてから登校しましょう
5/22(金)	13:30～	内科検診	2年生	体操服を着てきましょう
5/27(水)	13:30～	眼科検診	1・2年生、対象児童	
5/28(木)	9:15～	心電図	1・4年生	体操服を着てきましょう
5/29(金)	13:30～	内科検診	5年生	体操服を着てきましょう

### おうちの方へ

健康診断の結果を受けて、医療機関を受診された後は、受診報告書をご提出ください。また、学校で受診できなかった場合は、学校医の先生の病院や地域医療センターへ行って検診を受けていただくこととなりますので、できるだけお休みされないよう、お願いします。