

ほけんだより 5月

令和6年5月2日
江東区立東砂小学校
校長
養護教諭



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
み せいけつ
身のまわりを清潔にしよう



新年度が始まり約1か月がたちました。新しい学年やクラスに慣れてきた一方で、心や体に疲れは溜まっていないでしょうか？疲れが溜まっていると、体調をくずしやすくなります。日頃から、規則正しい生活を送るように心がけ、心も体も健康に過ごすことができるようにしましょう。

* 5月の保健行事 *

- | | |
|--------------|----------------|
| 2日 尿検査容器配布日 | 9日 尿検査1次回収日③ |
| 7日 尿検査1次回収日① | 歯科検診（1～3年・仲よし） |
| 8日 尿検査1次回収日② | 27日 尿検査2次回収日① |
| | 28日 尿検査2次回収日② |

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」という言葉を知っていますか？体を少しずつ暑さに慣らしていくという意味です。今の時期から、ウォーキングなどの軽い運動をして汗をかく習慣を身に付け、暑さに負けない体をつくっていきましょう。



教室で困ったことはありませんか？

気になること、保健室でも気軽に相談してね



黒板の文字が
小さくて見にくい



チョークの色が
見分けにくい



机とイスの高さが
あっていない



疲れが抜けない、
人間関係で困っている

お知らせ

ほけんだよりは、6月号から連絡アプリ「すぐーる」によるデータ配信となります。ご了承ください。

提出物のご協力

ありがとうございました！

4月は保健関係書類のご提出にご協力いただきありがとうございました。

今後も学校保健の取組へのご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。



健康診断の結果について

各健康診断を実施した後、

◎病気や異常が見つかった人

◎健康診断を欠席した人

には、お知らせを渡しています。

異常のない場合には結果をお知らせしませんのでご了承ください。「お知らせ」が届きましたら、早めに医師の診察を受けていただきますようお願いいたします。