



ほけんだより 5月号



令和4年5月6日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ



5月になり、運動会の練習がはじまりました。
寒暖差が大きく、からだも暑さに慣れていないため
熱中症への注意が必要です。水分補給やこまめな
休憩をとることはもちろん、服装や睡眠時間にも気
をつけて5月の暑さを乗り切りましょう。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

汗をかくヒミツ

暑いときや思いっきり走ったとき、お風呂にはいったときなど、わたしたちは汗をたくさんかきますね。汗をかくのは熱くなった体を冷ますためです。汗は、かわくときからだの表面の熱をうばい、体温が上がりすぎないようにバランスをとる大切な役割があります。

また、わたしたちは眠っているときに、コップ一杯分の量の汗をかいています。汗をかき、体温を下げることでぐっすりと眠ることができます。

汗をかくことには理由があったんですね。暑さからだが慣れていないいまだからこそ、運動するときや暑いときは水分をとることを忘れないようにしましょう。



5月の検診日程

月	火	水	木	金
9 内科検診(洋2) 2年生	10 尿検査 全学年 歯科健診 5年生	11 尿検査 全学年	12 歯科健診 1年生	13 歯科健診 3年生
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27 歯科健診 4年生
30 内科検診 1年生	31 内科検診 4年1・2・3・4組			



健康診断
健康診断
まだまだ続きます。



健康診断の結果 活用のコツは...

健康診断は病気がないか調べるだけでなく、自分の体や健康状態を知ることができるとても大切な機会です。自分の健康状態についておうちの人と振り返りましょう。また、病気は早く見つけて早く治療することが大切です。「お知らせ」をもらったらできるだけ早く病院で診てもらいましょう。

保護者の方へ

5月に入り、暑さからだが慣れていない中、運動会練習も始まります。水筒の持参をお願いいたします。また、マスクが汗で濡れてしまうこともあるため、予備マスクを持ってきて頂くようお願い致します。

今年度より、健康チェック表を学校で一ヶ月保管後、ご家庭に返却させていただきます。ご理解の程よろしくお願い致します。