



ほけんだより 5月号

令和6年5月1日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ

新学期が始まって、一か月が経ちますね。新しい生活には慣れましたか？

端午の節句は中国から伝わる風習です。5月(旧暦6月)は急に暑くなり体調を

崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたそうです。今年も

急に暑くなり始めました。連休で心も体もリフレッシュしてくださいね。



5月の健康診断日程

月	火	水	木	金
		1 内科検診 2年生	2	3 憲法記念日
6 振替休日	7	8 尿検査 全学年	9 尿検査予備日 全学年	10
13 内科検診 5年生1~4組	14 内科検診 1年生	15	16 歯みがき教室 1年生	17
20	21	22	23	24 歯科健診 2年生
27 内科検診 5年生5~7組	28 歯科健診 3年生	29	30 歯科健診 5年生	31 歯科健診 1年生

今月の保健目標

「熱中症を予防しよう ~のどがかわくまえに水を飲もう~」



うんどうかいいんしゅう 運動会練習が はじめ 始まります!



この時期は体が暑さに慣れていない中、運動する時間が増えるため、体調不良になりやすくなってしまいます。元気に過ごすためのコツを確認しましょう。

①のどがかわくまえに水分をとろう

のどが渇いたときは水分が足りていない証拠です。自分からこまめに水分をとれるようにしましょう。

②毎日ぐっすりねむり、朝ごはんもしっかり食べよう

運動する量が増えると体のエネルギーも減ってしまいます。たくさんの栄養と十分なすいみんで、毎日の疲れをとりましょう。



保護者の方へ

今年度は、4月の終わりから暑い日が続いています。運動会練習も本格的に始まりますので、気温が高くなくても必ず水筒のご持参をお願いします。