保健だより 5月

NO．２
東海村立中丸小学校
令和７年５月１日

新学期がはじまって、新しいクラスには慣れましたか。今年は、暑い日が早くやってきています。早寝・早起き・朝ご飯＋水分補給をして、元気に生活できるようにしましょう。

５月の保健目標　身の回りを清潔にしよう

清潔にできているかな？ シルエットクイズ

健康診断 まだまだ続きます

６月19日午前の分が変更です。

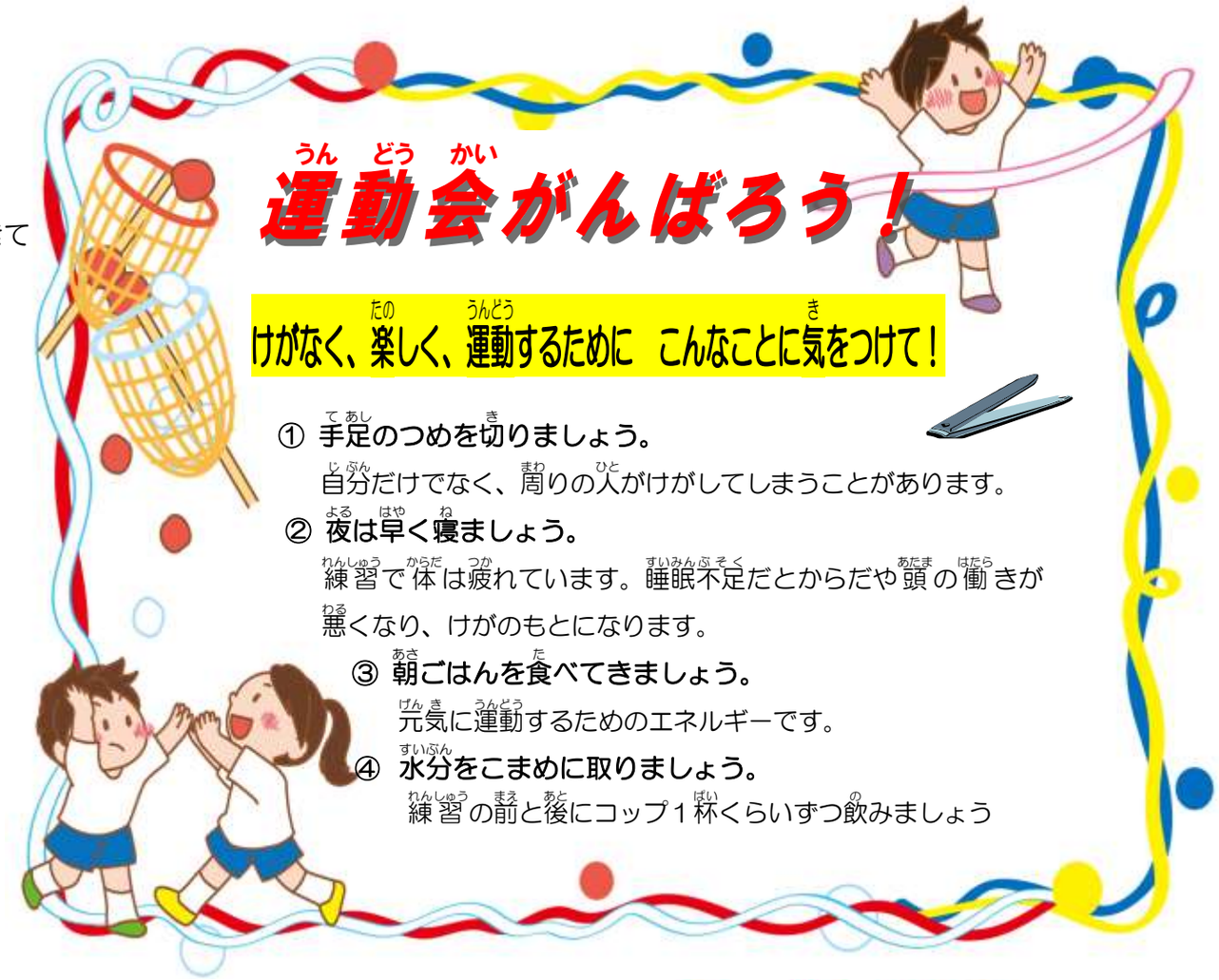
５月　１日（木）	歯科検診　２・３・５年
５月　８日（木）	内科検診　３年生、６－１、６－２
５月１５日（木）	尿一次検査　全学年
５月２７日（火）	尿検査一次予備日

保護者様へ

〇健康診断の結果をお知らせします

・それぞれの検診の後、医療機関を受診することが必要なお子さんに検査の結果をお渡しします。早目の医療機関への受診をお薦めします。

・視力検査の結果に関しましては、左右のどちらか片方でも B 以下であったお子さんに「視力管理カード」にて結果をお知らせしています。



運動会がんばろう！

けがなく、楽しく、運動するために　こんなことに気をつけて！

① **手足のつめを切りましょう。**
自分だけでなく、周りの人がけがしてしまうことがあります。

② **夜は早く寝ましょう。**
練習で体は疲れています。睡眠不足だとからだや頭の働きが悪くなり、けがのもとになります。

③ **朝ごはんを食べてきましょう。**
元気に運動するためのエネルギーです。

④ **水分をこまめに取りましょう。**
練習の前と後にコップ１杯くらいずつ飲みましょう

そろそろはじめましょう 熱中症予防

５月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分をこまめにとろう

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調を整え丈夫な体を作ろう