

ほけんだより



令和7年度

新学期が始まって1ヶ月がたちました。環境が変わって、新しい出会いにわくわくしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに疲れてしまう時もあります。たまにはゆっくりする時間をとって自分の心や体のことを考えてみましょう！



5月 健康診断の予定

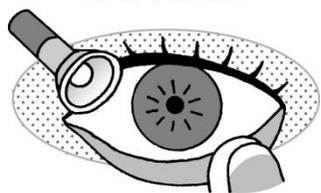


けんしん 検診	にっけい 日程	がくねん 学年
じび けけんしん 耳鼻科検診	12日 (月)	2・5年生
がんか けんしん 眼科検診	13日 (火)	全学年
じび けけんしん 耳鼻科検診	16日 (金)	4・6年生
にょうけんさ 尿検査	21日 (水) 22日 (木) ※9時まで	全学年
ないか けんしん 内科検診	22日 (木)	2・4・6年生
じび けけんしん 耳鼻科検診	27日 (火)	1・3年生
ないか けんしん 内科検診	29日 (木)	1・3・5年生



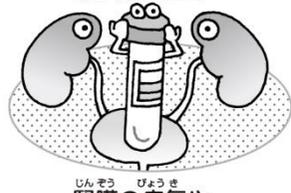
耳鼻科検診

耳・鼻・のどの病気や異常はないかな？



眼科検診

目の病気や異常はないかな？



尿検査

腎臓の病気や糖尿病の疑いはないかな？



内科検診

からだに病気や異常はないかな？

こんな日は 熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のため、

普段のお茶にくわえて経口補水液（スポーツドリンクなど）を

も持ってきてもかまいません。

- 運動の30～40分前に飲むと効果的とされています。
- のどが乾燥していると、ウイルスを排出する力が落ちてしまいます。熱中症予防だけでなく、感染症予防のためにも30分に1回は水分補給をしましょう。
- 運動する時や大量に汗をかく時等にとっても有効な飲み物ですが、大量の糖分がふくまれていると飲みすぎると糖尿病になる可能性もあるので注意が必要です。ですので、スポーツドリンクは2～3倍にうすめて飲みましょう。

- ☑ 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