

ほけんだよん 5月

れいわ ねんど やまさきしょうがっこう
令和7年度 山崎小学校 ほけんしつ

あたら しいクラスになって 1ヶ月がたちました。緊張もほぐれてきて心も身体も疲れが出てくる時期です。規則正しい生活を心がけ、疲れたときは、早めに休養したり、気分転換するなどリラックスできる時間を作ってみてください。少しずつ暑い日も増えてきています。外へ遊びに行く時は、熱中症対策のために帽子をかぶり、水分補給のために水筒も忘れず持っていくしましょう。

ほけんぎょうじ ❖ これからの保健行事 ❖

5月 2日 (金)	心電図検査	(1年生)
5月 8日 (木)	内科検診	(6年生)
5月 12日 (月)	内科検診	(4年生)
5月 14日 (水)	眼科検診	(全学年)
5月 15日 (木)	内科検診	(5年生)
5月 19日 (月)	内科検診	(3年生)
5月 21日 (水)	内科検診	(2年生)
	尿検査1次	(全学年)
5月 22日 (木)	耳鼻科検診	(全学年)
	尿検査1次	(全学年)
5月 26日 (月)	内科検診	(1年生)
6月 5日 (木)	歯科検診	(1~3年生)
	尿検査2次	(対象者)
6月 6日 (金)	尿検査2次	(対象者)
6月 12日 (木)	歯科検診	(4~6年生)

* 心電図検査

- 朝から運動はしない。
- 体操服で行います。

* 内科検診

体操服で行います。

* 尿検査

容器等を後日配布します。
忘れずに持ってきてください。

* 耳鼻科検診

当日までに、耳鼻科検診をしておきましょう。

* 歯科検診

給食を食べた後は歯みがきをしておきましょう。



おうちのかたへ

検診結果の用紙を持ち帰りましたら、早めに受診していただきますことをお勧めします。なお、すでに専門医にかかっている場合は、その旨を用紙に記入し、お知らせください。

歯科矯正についても同様で、事前に学校に矯正していることをお知らせいただいている方も、受診のおたよりを渡す場合がございます。その際も、お手数ですがその旨を用紙に記入し、お知らせください。

運動会練習が始まります！

水筒・帽子・汗ふきタオルを持ってきましょう。

運動会練習が開始してから、スポーツドリンクは持参しても良いとなっています。のどが渇く前から、水分補給をするようにして、熱中症にならないように気をつけましょう！

覚えておこう

水分補給のポイント



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス