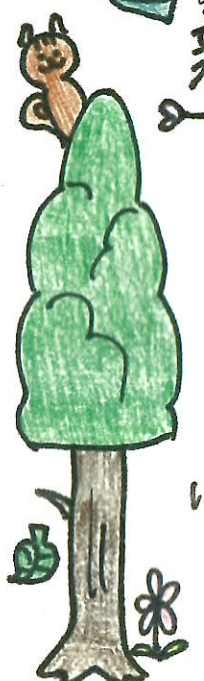
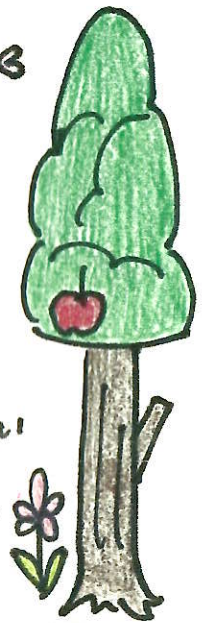


ほけんだより 5

あたらしい クラスになって1か月...
 令和8年5月発行



4月に新しいクラスになってから1か月が経ちますね！初めて話しをする先生や友達もいると思います。ぜひ、色々な人に話かけて、人と人の「輪」を広げてみてください！また、環境の変化によって、体や心に疲れを感じる人もいます。ゴールデンウィークは休日を兼ねるとともにしっかりと休養の時間もとってくださいね！



5月

健康診断日程

4月に引き続き、5月も健康診断を実施します。日程を確認しましょう！

8日 歯科健診 (3,6年)	14日 耳鼻科検診 (全学年)	26日 尿検査2次 (対象者のみ)
11日 聴力検査 (3,5年)	15日 視力検査 (1年)	27日 尿検査2次予備 内科検診
12日 尿検査1次 (全学年)	18日 視力検査 (2年)	28日 視力検査 (4年)
13日 尿検査1次予備 歯科健診 (1,2年)	19日 視力検査 (3年)	29日 視力検査 (5年)

熱中症を予防しよう!!



「5月なのにもう熱中症？」と思った人はいませんか？実は熱中症による救急搬送は5月頃から増え始めます。また、7,8月に比べて暑さになれていない人も多く、要注意の時期です。「自分の身は自分で守る」、自己管理をしっかりと、熱中症に備えましょう！

熱中症ってなに?? 熱中症の予防方法

POINT
 熱中症とは、温度、湿度が高い環境にいて、体温の調節がうまくできなくなってしまう状態のこと。

- 1 涼しく 暑い日は無理せず衣服やエアコンで涼くしましょう。
 - 2 水分 こまめに水分をとって、脱水を防ぎましょう。
 - 3 休めい 暑さや日差しが強い日はこまめに休めいましょう。
- 体調が悪いときはすぐに先生に言きましょう！

- 熱失神 → めまい、立ちくらみ
- 熱けいれん → こむら返り、筋肉痛
- 熱疲労 → 全身のだるさ、気分不快
- 熱射病 → 意識障害、けいれん

保護者のみなさま

● 順次、健康診断を実施しています。結果について、昨年度同様、「結果のお知らせ」を配付いたします。全ての健康診断が終了後に配付するため、お待ちください。

● ゴールデンウィーク明けは児童の心身の健康がくずれやすい時期です。いつも以上に体調等を気にかけていただき、気になることなどがございましたら、LEBERを通して学校にお知らせください。