

ほけんだより 5月

令和 6 年 5 月 7 日
上島小 保健室 NO.3
お子さんと一緒にお読みください

新学期が始まり、1 か月が過ぎました。新しいクラスには慣れましたか。5月は気温の変化が大きかったり、疲れがたまったりして体調を崩しやすい時期です。疲れているときは早めに寝るなどし、元気に毎日を過ごしましょう。今月末には運動会があります。大きなけがをしないよう安全な行動を心がけましょう。

5月保健目標

「**疾病の早期治療をしよう**」

健康診断の結果を配布しています。病院の受診が必要な人は速やかに受診しましょう。

また自分の生活を見つめ直し、規則正しい生活を心がけましょう。



◇保護者の方へ◇

提出物のお願い

本日 3 種類（1，4 年生は 4 種類）の問診票を配布しました。脊柱検診、運動器検診、結核検診の問診票は、内科健診の際に使用します。期限までに提出をお願いします。

検査名	対象学年	注意事項	提出期限
脊柱検診	全学年	4 月のほけんだよりでお伝えした通り、今年度より全学年に検査を実施することになりました。	5 月 13 日（月）
運動器検診	全学年		
結核検診	全学年	小学校 1 年生用と小学校 2 年生～中学校 3 年生用があります。ご注意ください。	
心電図検査	1，4 年生		



あつ ひ つづ ねっちゅうしょう ちゅう い
暑い日が続いています。熱中症に注意しましょう。

きおん あ あせ ひ ふ うんどうかい む そと れんしゅう がんば すがた
気温が上がり、汗ばむ日が増えてきました。運動会に向けて外で練習を頑張っている姿を

み
見かけます。また 20分休みや昼休みに運動場で元気に遊んでいますね。

ねっちゅうしょう びょうき 熱中症ってどんな病気でしょうか

あつ からだ た き さまざま しょうじょう
熱さに体が耐え切れず様々な症状がみられます。



き も わる
気持ちが悪い



あたま いた
頭が痛い



ほか
他にも
ぼーっとする
けいれん
(体がピクピクする)
などの症状があるよ

ねっちゅうしょう

★熱中症についてクイズ★



ねっちゅうしょう よ ぼう ただ
Q1. 熱中症の予防で正しいのはどれか

- たんさん いっき の
① 炭酸ジュースを一気に飲む
- えんぶん はい の
② 塩分の入ったスポーツドリンクなどをこまめに飲む
- ぎゅうにゅう の
③ 牛乳をたくさん飲む

ねっちゅうしょう きけん ひ
Q2. 熱中症の危険がある日はいつか

- あめ ひ
① 雨の日
- くも かぜ つよ ひ
② 曇っていて風が強い日
- ひざ つよ ひ
③ ムシムシして日差しが強い日



答えは Q1.②

Q2.③

ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけて過ごしましょう