

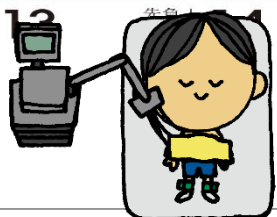
ほけんだよい

がつ 5月
すずめのみやちゅうおうしょうがっこう 雀宮中央小学校
ほけんしつ 保健室

5月6日は「立夏」暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動や外遊びするととても気持ちいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症になる危険があります。運動をするときはこまめに水分をとりましょう。そして、疲れたり、気持ち悪い時は無理せず、涼しいところで休みましょう。



5月の予定

		WED	THU	FRI	SAT	SUN
5月 ^{がっ} の予定 ^{てい}		1 ^{先勝}	2 ^{友引}	3 ^{先負} 憲法記念日	4 ^{仏滅} みどりの日	5 ^{大安} こどもの日
6 ^{赤口} 振替休日	7 ^{先勝}	8 ^{仏滅}	9	あたま ・ 頭 おおい、なければ赤白帽を わすれずに持ってきてください。 けんしん とき かみ け みみ ・ 検診の時は、髪の毛が耳に かからないように 頭 おおいを むす しっかり結んでね。		
		15 ^{大安} 内科検診 そよかぜ 1, 2年	16 ^{し び か けんしん} 耳鼻科検診 ぜんがくねん 全学年			
20 ^{仏滅}	21 ^{大安}	22 ^{赤口}	23 ^{先勝}	24 ^{仏滅}	けんしん とき し ふん ・ 検診の時は、8時40分から です。朝食後の歯みがきを ちょうしょくご は わすれずにしてきてね。 	
27 ^{あさ お} 朝、起きたらすぐ 尿をとって、わすれずに 持ってきてください。		29 ^{先勝} 内科検診 5, 6年	30 ^{友引} 尿検査2回目 ぜんがくねん 全学年			



おうちの方へ

児童生徒等のプライバシーや心情に配慮した健康診断実施のための環境整備について

1. 検査・診察における対応について

検査・診察に当たっては、児童生徒等のプライバシーや心情に配慮した対応を行う。各学校の施設設備の状況や実施体制等に応じて取り組む。

(具体的な取組例)

- ・男女別に検査・診察を行う。
- ・検査・診察時には、児童生徒等の身体が周囲から見えないよう、囲いやカーテン等により、個別の検査・診察スペースを用意する。など。

2. 検査・診察時の服装について

検査・診察時の服装については、正確な検査・診察に支障のない範囲で、原則、体操服や下着等の着衣、又はタオル等により身体を覆い、児童生徒等のプライバシーや心情に配慮する。また、検査・診察の場面においては、正確な検査・診察のため、必要に応じて、医師が、体操服・下着やタオル等をめくって視触診したり、体操服・下着やタオル等の下から聴診器を入れたりする場合があることについてはご承知おきください。

こんな日は **熱中症** にご用心

しつど たか ひ
湿度が高い日



きゅう
急に
あつ ひ
暑くなった日



かぜ よわ
風が弱く、
ひ つよ ひ
日ざしが強い日

からだ あつ な
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
きゅう うんどう
急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- ☒ すいぶん ほきゅう
こまめな水分補給
- ☒ あせ
タオルで汗をふく
- ☒ ぼうし
帽子をかぶる



いま
今からしっかり
たいさく
対策しましょう

4月の終わりのころから、急激な温度差や気温の高い日が増えてきました。からだがまだ暑さに慣れていないことと、生活のリズムが悪かったり、朝食を食べてこなかったなど、ちょっとしたきっかけで熱中症になりますので、日頃の生活にも気をつけましょう。