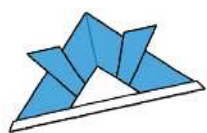


ほけんだより 5月

2025. 5. 1
八幡台小学校
ほけんしつ



5月5日は子どもの日ですが「端午の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。子どもの日が近づくと兜が飾られているのを見たことはありませんか？「兜が身を守って、災いや病気がふりかからないように」との願いがこめられています。兜は折り紙でも作れるので、健康を祈って飾ってみてもいいですね。

5月の保健目標 身のまわいを清潔にしよう

アウトドアを安心安全に楽しむために

行楽シーズンにキャンプやハイキングに行く人は、以下のことなどに注意しましょう



虫に刺されないように、長袖、長ズボンを身に着け、帽子やタオルで肌の露出を避ける。



日中、外で過ごすときには、帽子をかぶって紫外線対策・熱中症対策を心がける。



河川の急な増水に注意する。水の流れが速い川は危険なので絶対に近づかないこと。

おうちの方へ

水筒をわすれたときやお茶が足りなくなったときに、保健室でペットボトルのお茶や水を貸し出しています。お子様が借りて帰った際には、お手数ですが同等のものを返却ください。

5月の予定

8日(木) 歯科健診2・3・5年(午前)
歯科健診4の2・6年(午後)
9日(金) 聴力検査6年
12日(月) 聴力検査5年
13日(火) 聴力検査3年
14日(月) 聴力検査1年
15日(木) 内科健診4の2・6年

20日(火) 耳鼻科健診3の2・5年
21日(水) 眼科健診 全学年
22日(木) 尿検査
23日(金) 尿検査予備日
聴力検査4年
26日(月) 聴力検査2年
27日(火) 耳鼻科健診1年・3の1
29日(木) 内科健診4の1・5年



身のまわりの清潔を保とう！



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう