



おうちの人とよんでね。

令和5年4月27日
高浜市立高取小学校
保健室

あたが がつねん はじ げつ た がつ あた
新しい学年が始まって1か月が経ちました。5月は温かくなってきて
す がつ つか たいちよう くず はやね はや
過ごしやすいですが、4月からの疲れで体調を崩しやすくなります。「早寝・早
お あさ せいかつ くず き せいかつ
起き・朝ごはん」の生活リズムを崩さないように気をつけて生活していきましょう。



がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

き
けがに気をつけよう

まいとし がつこうはん がつ こっせつ ねんざ おお お じぶん けんこう じぶん
毎年4月後半や5月には、骨折や捻挫などの大きなけががたくさん起こっています。自分の健康は自分
まも ま からだ つく
で守れるようにけがに負けない体を作りましょう。

うんどう じゅんび
運動の準備はふだんから

◎すいみん

まえ ひ はや ね
→前の日は早く寝ましたか？



しょくじ
◎食事

あさ
→朝ごはんはしっかりと
食べましたか？



はいべん
◎排便

で
→うちはしっかり出ましたか？



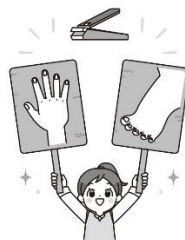
けんこう
◎健康

からだ ちょうし
→体の調子はよいですか？調子が悪いときは無理しないようにしましょう。



よぼう
◎けが予防

つめ みじか き
→爪は短く切ってありますか？



ねぶそく しょくじ かたよ
寝不足や食事の偏りな
ふきそく せいかつ
どの不規則な生活は、け
かとうせい
がにつながる可能性が
たか
高くなってしまいます。
うんどう まえ じゅんび
運動の前にする準備
うんどう
運動のように、けがをしな
いために普段から「準備」
じゅんび
しておきましょう。

健康診断の日程

健康診断は**体操服**で行います。忘れないようにしましょう。
 ・はじめとおわりに「**お願いします**」「**ありがとうございました**」
 とあいさつをしましょう。

ひづけ 日付	けんきこうもく 検査項目	たいしょうがくねん 対象学年	いし 医師	じゅんび ちゅうい 準備・注意事項
5/9(火)	にょうけんさ 尿検査	全学年	/	
5/10(水)				
5/15(月)	ないかけんしん 内科検診	4年生	せいけいげ か きぬうら整形外科 かとうせんせい 加藤先生	ぜんじつ ふろ はい ・前日にお風呂に入る。 かみ なが こ むす ・髪の毛の長い子は結んでくる。
5/16(火)		3年生	よしはま 吉浜クリニック かとうせんせい 加藤先生	
5/17(水)	じび かけんしん 耳鼻科検診	4年生	ますだ じびいんこうかい 増田耳鼻咽喉科医院 ますだせんせい 増田先生	ぜんじつ みみそうじ ・前日に耳掃除をする。 かみ け なが ひと むす ・髪の毛の長い人は結んでくる。
5/18(木)		1年生		
5/19(金)	にょうけんささいしゅうび 尿検査最終日	げっけいなど ていしゆつ 月経等で提出 できなかった人	/	
5/22(月)	ないかけんしん 内科検診	2年生	せいけいげ か きぬうら整形外科 かとうせんせい 加藤先生	ぜんじつ ふろ はい ・前日にお風呂に入る。 かみ なが こ むす ・髪の毛の長い子は結んでくる。
5/25(木)	がん かけんしん 眼科検診	1・4年生	がんか ひさだ眼科 ひさだせんせい 久田先生	ひと はず ・コンタクトの人は外せるように してくる。 まえがみ なが ひと き と ・前髪の毛の長い人は切るか、止める か、結ぶかにしてくる。



熱中症
 が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
 「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに
 慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
 しましょう。疲れたときや
 体調が悪いときは無理をし
 ないことも大切です。

保護者の皆様へ
 身体測定実施後、お子さんの成長で気になる点がある場合は、「成長曲線の用紙」をお渡しすることが可能です。
 担任を通じてご連絡ください。なお、内科健診後、学校医と相談の上、学校よりお知らせをする場合もあります。