

ほけんだより5月号



岸和田市立山直南小学校
保健室

新学期が始まり、早くも1か月がたちましたね。新しいクラス、学年にはなれましたか？疲れが出始めている人はいませんか？疲れがたまってくると、けがをしたり体調をくずしがちになります。
生活リズムを整えて、体調管理をしっかりしましょう！

5月の保健行事



◆検尿一次

1日(火) 全学年
【予備日2日(水)】



◆検尿二次

21日(火) 対象者・1次未提出者
二次に出せなかった人もこの日に提出してください😊

◆耳鼻科健診

2日(水) 1・4年生・抽出者

◆視力検査

9日(木) 高学年
10日(金) 中学年
13日(月) 低学年



おうちの方へ

めがねを持っている人は裸眼視力と矯正視力を測定するので持ってくるようにお願いします。また、コンタクトレンズの人は、ご家庭科から装着のままで構いません。



◆内科健診

14日(火) 1・3・5年生

◆歯科健診

21日(火) 2・4・6年生



◆心臓二次健診

31日(金) 対象者
山直北小学校に行きます

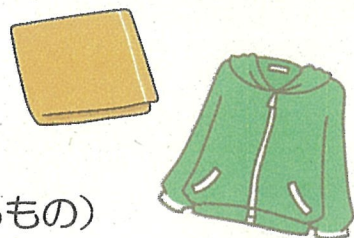
あついかも？ すずしいかも？

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせずに、過ごしやすい

季節ですが、それでもちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着していると

少しひんやりと感じることする日も……。そんなときのためには？

○汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く

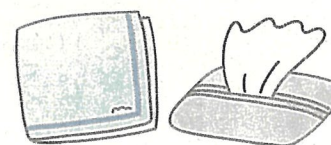


○「着る⇔脱ぐ」がしやすい服装をえらぶ(上にはおれるもの)

身だしなみ

せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは
持っていますか？



□手・足のツメは
のびていませんか？



□きれいな「はだ着」を
つけていますか？



□前がみがのびて
目にかかっていますか？



□石けんを使って
手を洗っていますか？



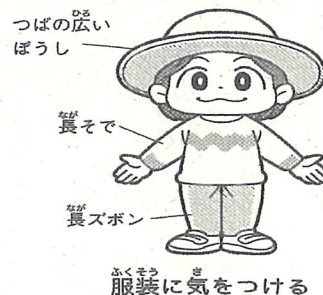
□汗をかいたらこまめに
着がえていますか？



紫外線の浴び過ぎに注意

太陽の紫外線は、体内でビタミンDをつくる働きなどをしますが、浴び過ぎると、将来のしみやしわ、皮膚がんなどの原因となることがあるので、注意しましょう。

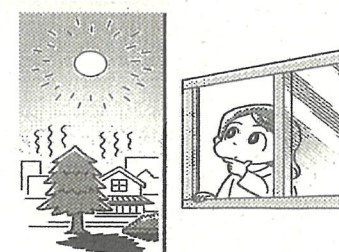
紫外線の浴び過ぎを防ぐためにできること



服装に気をつける



服でかくれない部分には、日焼け止めをぬる



外へ出るときは、日差しが強い時間や場所をさける