

# ≡ ほけんだより ≡ 5月



令和4年4月28日 土庄町立土庄小学校 保健室

新学年しんがくねんになって1か月げつが経たちました。環境かんきょうが変わると新しい出会いあたらがたくさんありますが、新しい生活あたらにがんばって慣なれようとして、からだや心こころが疲つかれてきている人もいられるかもしれませんね。5月ごがつは本格的に運動会練習うんどうかいれんしゅうが始はじまります。急きゅうな暑あつさによる熱中症ねつちゅうしょうや、けがを予防よぼうしましょう。また、ゴールデンウィークでは、からだと心こころをしっかりと休やすめて、元気に過すごせるようにしましょう。

5月 保健目標 けがを予防しよう

## 5月の保健行事のお知らせ

ゴールデンウィークも

2022年 5月

規則正しい生活リズムで

- 2日(月) 視力検査…1-2, 1-3
- 6日(金) 聴力検査…5年生
- 9日(月) 聴力検査…3年生
- 10日(火) 心電図検査…1年生・2~6年希望者
- 11日(水) 聴力検査…2年生
- 13日(金) 聴力検査…1年生
- 16日(月) 内科検診…1年生
- 30日(月) 内科検診…2年生
- 31日(火) 歯科検診…2年生

## 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え

- 脱ぎ着のしやすい服で 体感温度を調節しよう
- 汗をかいたら清潔な タオルやハンカチでふこう
- 気温が高いときは こまめに水分補給をしよう
- 外出のときは帽子をかぶり 紫外線を避けよう

手を洗ったあとは

ハンカチでふこう

視力検査では、コロナ感染対策のため自分のハンカチを使うこととしていますが、クラスのうち何人か忘れてきていました。せっかく手洗いをしても、清潔なハンカチで手をふかなければ意味がありません！

手洗い・消毒・マスク着用ちやくように、ハンカチ・ティッシュも忘れずわすに持もってきて感染対策をしましょう。