



5月がはじまりましたよ

ゴールデンウィーク終わりましたね。4月からの疲れがリフレッシュできたでしょうか？

さあ、5月が始まりました。5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯。後は、あれ？いつもと体調が違うな・・・と思ったら、無理はしないことです。ひどくなる前に元に戻して、元気にこの季節を過ごしていきましょう。



5月の測定・健診・検査の予定



月日	内容	該当学年
9日(火)	検尿二次検査	二次検査者・前回忘れた人 済
10日(水)	検尿予備日	昨日忘れた人 済
11日(木)	耳鼻咽喉科健診	保健調査票より症状のある人
16日(火)	眼科健診	全校児童
18日(木)	内科健診	1・2・3年生
29日(月)	歯科健診	4・5・6年生

* 4月28日に予定されていた歯科健診は、5月29日に変更となりました。

健診前には、保健室廊下に受け方についての用紙を貼っておきます。よく見て健診の時に慌てないようにしてくださいね。

熱中症

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ります。

が増えています

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。