



ほけんたより5月

令和7年5月19日
白嶺小学校・白嶺中学校
保健室



木々の緑が美しく、気温もどんどん上がり、汗をかきやすい季節になりましたね。外での活動も増え、小学生はマラソン練習、中学生は部活動などで、たくさん汗をかいていると思います。汗をかいたら、みなさんはどうしていますか？そのままにしていませんか？汗をふかずに長い時間そのままにすると雑菌が増えて、においや肌トラブルの原因になりますことがあります。

「からだを清潔にすること」は、自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防にもなります。よいお天気が多く運動日和の今の季節、からだを清潔にしてさわやかに元気よくすごしたいですね。



いつも
きれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手あらい・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



前がみ

目にかかるないようにしよう



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながらしてすっきり！



タオル・着がえ

あせをかいたあとは
ふいて、着がえよう

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

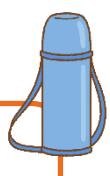


外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

保護者の方へ

子どもたちは、マラソン練習や部活動で毎日たくさん汗をかきます。熱中症予防のためにも、のどが渴いた時にサッとすぐに水分補給ができるように、水筒を持参していただけますよう、よろしくお願ひいたします。

裏面にも、おしゃせがあります。



心臓検診（小1・中1 対象） 5/20(火)10:40～

<おねがい> 体操服(半そで・短パン)を持ってきてください。

【心臓検診の受け方】

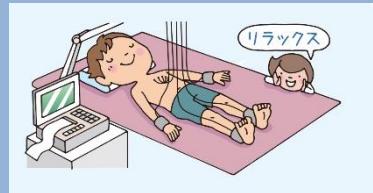
① ベッドで横になります



② 胸、手首、足首に
器具をつけます



③ そのまま
しづかに待ちます



いた
痛くもないし、ピリピリもしません。こわくないので、リラックスして受けましょう。

尿検査（一次二次 対象者のみ） 5/21(水)

前回（5/1）の一次検査を受けていない方と、二次検査が必要な方のみ、検査キットとお知らせを配付します。ご確認ください。

<今後の健診予定>

- 6月 3日(火) 歯科検診 9:35～
- 6月 5日(木) 尿検査（二次のみ）
- 6月 10日(火) 歯科検診（欠席者予備日） 9:35～
- 7月 2日(水) 耳鼻科検診 13:30～