



# ほけんだより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  
なることがあります。



「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

目にかからない  
ようにしましょう



### 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 ご注意 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



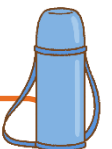
気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



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の汗をかきます。熱中症予防のためにも、のどが渇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、よろしくお願いいたします。



裏面にも、おしらせがあります。

しんぞうけんしん

## 心臓検診（小1・中1 対象） 5/20(火)10:40～

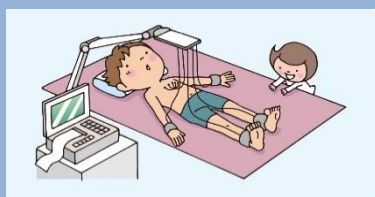
＜おねがい＞ たいそうふく はん たん も  
体操服(半そで・短パン)を持ってきてください。

### 【心臓検診の受け方】

① ベッドで横になります



② むね てくび あしくび  
胸、手首、足首に  
きぐ  
器具をつけます



③ そのまま  
しずかに待ちます



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。

にょうけんさ

## 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～