ほけんだより５月

令和７年４月３０日
豊島区立南池袋小学校
保健室

新学期が始まって１ヶ月がたちました。急に気温があがり、気温差もはげしい中、つかれも出やすいです。近隣ではインフルエンザ・水痘瘡・百日咳などの感染症もでています。
早寝・早起きなど規則正しい生活をして、生活のリズムが崩れないようにしましょう。ご家庭での健康観察をよろしくおねがいします。

こんげつ　ほけんもくひょう　けんこう
今月の保健目標：健康なからだづくりをしよう

５月の健康診断予定

日	曜日	検査項目	学年	注意事項
８	木	内科検診	全学年	
９	金	心臓検診	１年・該当者	体育着を持たせてください。
１４	水	歯科検診	４・６年	朝、必ず歯をみがかせてください。
１５	木	眼科検診	全学年	メガネ（めがねの必要のある人）を持たせてください。
１６	金	腎臓検診（尿検査）	全学年	早朝第一尿を提出します。月経と重なっている人は、５月１９日 （月）に提出してください。
		日光移動教室事前検診	６年	
２０	火	耳鼻科検診	３・４年	耳掃除をしてください。
２９	木	色覚検査	４年希望者	メガネ（めがねの必要のある人）を持たせてください。

こんなにすごい！ 肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。

急に気温が上がり、夏日の日が早くもあります。熱中症にならないように気をつけましょう。

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

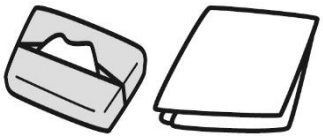
いつもぴかぴかに！からだのせいけつ

手洗い・うがい
外から帰ったら
忘れずに

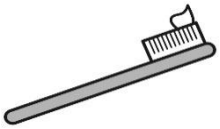
下着：毎日きれい
なものをつけよう

手足のつめ：一週間に一回
チェックしよう

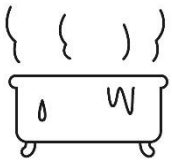
ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩こう



歯みがき
食事やおやつの後、
寝る前にもしっかりと



お風呂
一日のよごれを落として
リラックス



～　保護者の方へ　～

☆熱中症予防について：暑さに慣れていないこの時期は熱中症の危険性が高まります。規則正しい生活ができるよう、ご協力をお願いいたします。

☆災害給付制度について：学校管理下でけがが発生した場合（登下校を含む）、災害給付金の申請をすることができます。１５００円以上が対象になります。学校で起きたけがで自宅に帰ってから病院を受診した場合も含まれます。また、こども医療証をお使いいただいた場合でも、お見舞い金として１割分給付されますので、どうぞお知らせください。