

ほけんだより 5月

令和7年5月1日 風早小学校 保健室

新学期が始まって一か月がたちました。5月は運動会があり練習も始まりますね。体も心もつかれがたまりやすい時期なので、生活のリズムがくずれないように気をつけましょう。

5月の健康診断の予定

5月 9日（金） 内科検診（5・6年生）

5月14日（水） 歯科検診（1・2・6年生）

*歯科検診の前にはみがきをしましょう。

5月15日（木） 尿検査（全学年）

5月21日（水） 内科検診（1・4年生）

5月28日（水） 歯科検診（3・4・5年生）

5月30日（金） 内科検診（2・3年生）

*内科検診は上半身の衣服をぬぎます。必要な人はスカートタオルを持参しましょう。



保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分補給

水分をこまめにとろう



睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

虫さされに注意！！

春から夏にかけて虫たちは活発になります。暑くなり薄着になる時期ですが、山やアウトドアに行く時は、長そでや長ズボンをはくなどして、虫さされに注意しましょう。



けむし

さわらないで！ 皮膚に毛がついてしまった場合は、毛ぬきでとりのぞき、きれいに洗い流しましょう。



マダニ

とらないで！ マダニが皮膚にくっついてしまった場合は、無理にとらずに病院でとってもらいましょう。（皮膚に残ってしまうため）



あぶ ぶよ

かかないで！ かゆみが続きやすいので、きず口をよくくあらひ流し血をしぼりだすようにします。



はち

近づかないで！ さされた場合はよく洗い観察してください。はりが残っている時はとりのぞきましょう。

はちに2回以上さされたことがある場合、アナフィラキシーショックを起こす可能性があります。さされてすぐ息苦しくなる、H1レムなどの症状があればすぐに救急車をよびましょう。

こんなことに気をつけよう！



☆はだを出さない！

長そで、長ズボン、くつ下、ぼうし、首にタオルをかける。

☆色のこい服をみにつけない！

蚊やはちは黒などのこい色による習性があります。

☆虫よけスプレーを使用しよう！