



令和7年5月9日 手良小学校 保健室

5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、

新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症にもなりやすい時期なのです。

生活リズムを整え、運動会に向けて元気に過ごせるようにしましょう!!



★健康診断についてのお知らせ★

5月は様々な健康診断があります。スムーズに行えるよう、ご協力をお願いいたします。

健康診断	日にち	対象学年	服装、準備物、注意事項
検尿二次	5月13日(火)	該当者	未提出者の方は必ず提出してください
心電図検査	5月 4日(水)	I 、 4 年生	半袖、半ズボン、タイツ不可 ※欠席の場合は他校に受けに行ってもらうことになりますので、なるべく休まないようにしてください。
内科検診 【下條先生】	5月 5日(木)	4、5、6年生	上半身は脱ぎやすい服装(女子はシャツ I 枚になれるように)、半ズボン、タイツ不可
耳鼻科検診 【清水先生】	5月20日(火)	1、3、5年生	髪の毛が長い人は耳がしっかり出るようにする
内科検診 【下條先生】	5月22日(水)	1、2、3年生	上半身は脱ぎやすい服装、半ズボン、タイツ不可

内科検診時では皮膚の状態、背骨や肩の高さの状態等を検査するため、上半身の 下着を脱いで検査を行います。(高学年女子はシャツI枚着用) 検査場所については、プライバシーをしっかりと守れるようにしていきますので、ご理解



そろそろはじめましょう

ご協力をお願いいたします。

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!



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

運動会練習が始まります。元気に 安全に過ごすために、以下の8点 についてご協力をお願いします。

- ①水筒の中身は水かお茶
- ②手足のつめは短く切っておく
- ③服装は運動に適したもの
- ④肌着を着る
- ⑤足にあった靴をはく
- ⑥朝ご飯を食べてくる
- ⑦夜はお風呂に入る
- ⑧早寝早起きを心がける



∽∽ 「ちょっと前向きになれるかも?」 な考え方のエッセンス~∽

体の調子を整える

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。 そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。



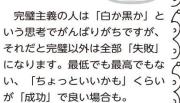
比べるのをいうとう

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK 気ご



★7つのまちがいをさがそう**★**

まず朝ごはんから。



