

# \* ほけんだより \* 5月 \*

令和4年5月12日 嘉麻市立稲築西小学校 保健室

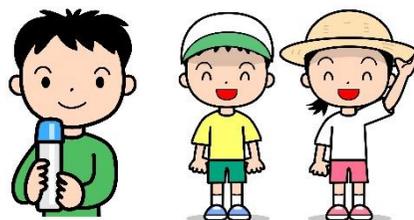
長い連休が終わりました。天気の良い連休でしたね！

しかしこの時期は、少しヒヤッとする日があったり、暑い日があったりと、気候が変わりやすい時期です。身体が冷えると体調を崩しやすいので、朝はパーカーを着てくるなど、上着で上手に調整しましょう。



## も すいとうとぼうしを持ってこよう！

今の時期は、からだはまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず、体温をうまく調整しにくくなっています。また、急に暑くなった日や、梅雨時期のムシムシした日も熱中症になりやすいので注意が必要です。

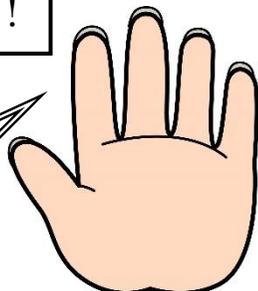


これから暑くなるので、こまめに水分補給をし、ぼうしをかぶって外で遊びましょう。



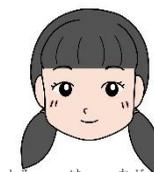
み 身だしなみ、整っていますか??

つめのチェック！



てのひら側からみて、つめが見えてると、切るサインだよ！

かみ け 髪の毛のチェック！



かみ け 髪の毛が長い人は、結びましょう。

めにかかるとあぶないよ！



こんげつ けんこうしんだん 今月も健康診断があります！

けんさ しゅるい 検査の種類	ひ にち 日にち	ちゅういてん 注意点
ない けけんしん 内科健診 	5月13日(金) 13:30~ ぜんじどう 全児童	○夏の体操服で行います。 ○前日は、お風呂に入って体をきれいに洗いましょう。
し けけんしん 歯科健診 	5月25日(水) 13:30~ 2年生、5-1、5-2 ※他のクラスは、6月に実施します。	○朝しっかりと歯みがきをしてきましょう。 
がん けけんしん 眼科健診 	5月27日(金) 13:30~ 1年生、3年生、4年生 ※他のクラスは、6月に実施します。	○髪の毛が、目にかからないようにしておきましょう。
じ び けけんしん 耳鼻科健診 	5月31日(火) 13:30~ 5年生、6年生 ※他のクラスは、6月に実施します。	○前日に耳の掃除をしておきましょう。 ○髪の毛が長い人は、髪を結んでおきましょう。

※ けんしん けんか ちりょう さいけんさ ひつよう ひと はいふ 検査の結果は、治療や再検査が必要な人のみ配布します。歯科健診の結果のみ、全員に配布します。

※ がっこう けんこうしんだん しっぺいとう うたが えら だ 学校での健康診断は、疾病等の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合もありますので、ご理解をお願いします。