



三村小学校
No.2
令和5年5月

しんがくねん げつ
新学年になって1か月。そろそろ慣れてきましたか？ お疲
れ気味の人もあるかもしれませんね。5月に入り、暖かい日も
増えてきました。生活リズムをもう一度見直して、夏に向けた
体調管理をしていきましょう！



こんげつ ほけんあんぜんもくひょう
今月の保健安全目標

- 身のまわりを清潔にしよう
- 遊びや運動の決まりを守って生活しよう

熱中症が増えています

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに
慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

こんげつ けんこうしんだんにたいして
今月の健康診断日程

日	健診名	時間	該当学年	持ち物
5/8 (月)	尿検査 (未提出)	あさ朝	未提出の人のみ	朝とった尿
5/11 (木)	内科検診	8:50~	全学年	体操服
5/22 (月)	眼科検診	13:15~	全学年	眼科検診カード 配付: 5月11日 (木) 提出: 5月18日 (木)

尿検査未提出のみなさんへ

尿検査の次回の提出日は、**5月8日 (月)** です！

提出日がゴールデンウィーク明けなので、おしっこの
取り忘れ・提出忘れに注意しましょう！
前回、欠席などで提出ができなかった人は必ず持って
きてください。



健康診断 わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう
「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ