



ほけんだより

2025.5.1 錦田小保健室

新年度がスタートし、1ヶ月が経ちます。新しい学年やクラスはどうですか？新しいことに慣れようと一気にがんばると、急に疲れが出てしまします。早寝早起きや好きなことをして、心と体を休めましょう。



～身の周りを清潔にしよう～

これからだんだん暑くなり、汗をかくことが多くなるので、体を清潔に保ちましょう。体を清潔にすることは、病気の予防につながるだけではなく、周りの人へのエチケットにもなります。

□きれいなハンカチ
とティッシュを持っ
ている。



□こまめに手を
洗っている。



□毎日おふろに
入っている。



□きれいな下着
を身につけて
いる。



汗をかく力をつけて熱中症を防ごう！

日中の気温がだんだんと高くなってきて、半袖で過ごす子も増えてきました。気温が高くなってくると心配になるのが「熱中症」です。熱中症を予防するために、本格的に暑くなる前から外遊びや運動をして汗をかくことと、こまめに水分補給を行うことをくり返して、『汗をかく力』をつけましょう。



★少しずつ運動時間を長くしてみよう！

★運動をしたら必ず水分補給！



がつ けんこうしんだんにってい
<5月の健康診断日程>

日	曜日	項目	対象	持ち物
8	木	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	ひと めがね(ある人)
9	金	にょうけんさじ 尿検査2次	がいとうしゃ 該当者	さいしゅ によう 採取した尿
15	木	しんぞうけんさ 心臓検査	1・4年ねん	たいいくぎ 体育着
16	金	にょうけんさじよび 尿検査2次予備	がいとうしゃ 該当者	さいしゅ によう 採取した尿
20	火	ないかけんしん 内科検診	2・5年ねん	たいいくぎ 体育着
22	木	しかけんしん 歯科検診	3・6年ねん・なかよし	は 歯みがきセット
27	火	じびかけんしん 耳鼻科健診	2・3・5年ねん、抽出者	
29	木	しかけんしん 歯科検診	2・5年ねん	は 歯みがきセット

スクールカウンセラーの面談予約について

今年度は、手島雅恵先生がスクールカウンセラーとして勤務されます。月に2回程度、錦田小に
来てくれます。何か困っていることや悩み事があるときは、いつでも相談してください。カウンセリング
は予約制となっています。希望される方（保護者・子供）は、担任又は養護教諭まで御連絡ください。

5月の勤務日は、
・5月15日（木）
・5月29日（木）です。

《面談時間》

- ①10:20~11:10
- ②11:20~12:10
- ③12:45~13:25（こどものみ）
- ④13:35~14:25
- ⑤14:35~15:25

