

ほけんだより 5月

令和8年5月 南大江小学校 保健室



5月の保健目標

「自分の体を知ろう」

新学期が始まり1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎてい人もいると思います。昼夜の寒暖差でたださえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

上着 **体温調節**

寒いときは **調節しよう** 暑いときは

季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い...なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。

自分でできるリラックスする方法



<p>健康診断の結果のお知らせ</p>	<p>「結果のお知らせ」をもったら、直ぐにうちのひとへ渡しましょう。</p>	<p>早めに専門の医療機関に受診しましょう。</p>	<p>定期健康診断が終わったら、7月頃に「健康の記録」として、定期健康診断の結果一覧と、成長曲線を全員に配付します。家庭で保管しておく、自分の体を知る大事なデータになります。</p>
<p>健康診断の結果、疾病のうたがいのある人へ「結果のお知らせ」を配付します。</p>	<p>「結果のお知らせ」をもったら、直ぐにうちのひとへ渡しましょう。</p>	<p>早めに専門の医療機関に受診しましょう。</p>	<p>定期健康診断が終わったら、7月頃に「健康の記録」として、定期健康診断の結果一覧と、成長曲線を全員に配付します。家庭で保管しておく、自分の体を知る大事なデータになります。</p>

始めよう!

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする

家でストレッチなどの運動をする

湯船にゆっくりつかる