

# ほけんだより 5月

2024年5月  
大阪市立心和中学校夜間学級 保健室



新学期が始まってあっという間に5月も終わりです。新しい生活に慣れてきましたか？疲れたときは無理せず、こころとからだの健康を大切にしましょう。

## 熱中症に気をつけよう！

だんだん気温が高くなってきました。梅雨が近づき、湿度も高まる季節です。まだ暑さに慣れていない時期なので熱中症に気をつけましょう。体調を整え、調子が悪い時には無理をせず、早めに休むようにしましょう。

## 健康診断を受けましょう！

健康診断で自分のからだを知ることで、病気を早く発見したり、病気にならないための予防につなげることができます。勉強をするにも、まずは体が大切です。みんなの学校生活がより充実したものになるように健康診断を受けましょう。学校での健康診断は無料で受けることができます。

5月				
月	火	水	木	金
			30 ないかけんしん 内科検診	31
6月				
3	4	5	6 にょうけんさにじ 尿検査二次	7
10	11	12 じびかけんしん 耳鼻科検診	13 しがけんしん 歯科検診	14
17	18	19	20 がんかけんしん 眼科検診	21

※許可なく、イラスト等の二次利用をすることを禁じます。