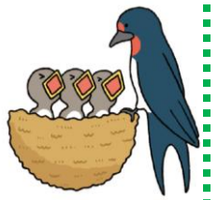
令和7年 5月7日
藤小学校保健室
Ｎｏ．２

保護者及び児童の皆さんへ
※一緒にお読み下さい



★来週からプールが始まります★

大型連休中に様々な活動をした人もいると思います。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちを意識して、生活リズムを整えることが、健康な体への近道です。免疫力を高め、季節や環境の変化に負けない体をつくっていきましょう。

覚えておこう！！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない
- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない

健康診断や環境の検査などでお世話になります

プールから上がったあとは、かみの毛をよくかわかしましょう。体が冷えてお腹がいたくなる人もいます。自分の体調に合わせ、体温調節しやすい服そうを用意しよう。

5月の予定 健康診断

- ■尿検査予備日　９日（金）　←４月の検査日に未提出だった人のみ
- ★尿検査容器がない人は保健室に取りにきてください。（８日中に）
- ■眼科検診　１３日（火）　13：３０ ～　全学年
- ■心臓検診　２０日（火）　１０：４０ ～　１年生
- （心臓検診予備日：欠席者は２７日（火）１０：００～鶴ヶ島市役所で実施）
- ■内科検診　２２日（木）　13：３０ ～　１・２・６年生
- ２９日（木）　13：３０ ～ ふじのこ　３・４・５年生
- ★体調をととのえておきましょう。
- ★健診結果のお知らせをもらったら早めの受診をお願いします。

★学校医の先生方を紹介します★

■内科	先生（かなざわクリニック）
■歯科	先生（伊田歯科医院）
■耳鼻科	先生（よしなみ耳鼻科クリニック）
■眼科	先生（坂戸北口眼科）
■薬剤師	先生（わかば薬局）

みんなで気持ちの良いあいさつができるといいですね。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

５月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

つかれたときにやってみて！ リフレッシュのアイデア

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- 時間をかけてストレッチ
- 睡眠時間を多めにとる
- ゆっくりと深呼吸をする

etc…