



保健目標
体や身のまわりを清潔にしよう



2025(令和7)年5月 真壁小学校保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をするときはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。



健康診断はまだまだ続きます



8日(木) 歯科検診 (全学年)

14日(水) 視力検査 (全学年)

聴力検査 (1年・2年・3年・5年)

16日(金) 内科検診 (全学年)

20日(火) 尿二次検査

尿ぎょう虫未提出者の検査

6月27日(金) 耳鼻科検診 (全学年)



※今年度より、心電図検査・視力検査・聴力検査の実施日に欠席した児童の検査(もれ検査)を学校ではなく、糸満市農村改善センター又は、沖縄県健康づくり財団にて実施することとなりました。保護者の皆様にはご負担をおかけしますがご理解のほどよろしくお願い致します。

もれ検査につきましては後日、糸満市教育員会よりお手紙が配布されますのでご確認をお願いします。



準備をしておきましょう

- ☐ 爪をきりましょう。
- ☐ 耳・鼻の病気がある人はお医者さんに相談しておきましょう。
- ☐ 頭にシラミがないかチェックをしましょう。シラミがいた時は早めの駆除をお願いします。
- ☐ 元気に参加できるよう体調を整えておきましょう。



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

外あそびで要注意！これ忘れていませんか？

服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかももう一度確認しましょう。



水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が始める時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。

