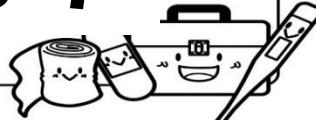




# 5月 ほけんだより



文京区立小日向台町小学校  
令和8年5月1日

校長 溝畑 直樹  
養護教諭 田中 由香

わかば うつく きせつ になりました。ひるまは ひ ぎ つよ になってきたので、はや すいぶんほきゅう して体温の  
ちょうせつ しましょう。せいかつ とどの はやね はやおき あさごはん、すいみん をしっかりとって心と体の疲れをと  
りましょう。また いちようえん は や かんせんしょうよぼう として、てあら れいこう しつない かんき ば おう  
スクの着用、こまめな すいぶんほきゅう ころろ を心がけましょう。

## がつ けんこうしんだん 5月の健康診断



実施日	項目	実施学年
5月 1日(金)	聴力検査	2年
5月 7日(木)	聴力検査	1年
5月 8日(金)	聴力検査	5年
5月11日(月)	内科健診	4年
5月12日(火)	内科健診	1年
5月13日(水)	耳鼻科健診	1年・2年・3年
5月14日(木)	内科健診	6年
5月18日(月)	腎臓検診2次本体回収	対象者
5月19日(火)	腎臓検診2次追加回収	対象者
5月20日(水)	眼科健診	1年・2年・3年・4年
5月21日(木)	眼科健診	5年・6年

## ねっちゅうしょう げんいん ぶそく 熱中症の原因は、3つの不足？！

### すいぶんぶそく 水分不足



なつ は、たくさん あせ をかくから、からだ  
の水分が足りなくなるよ。こまめ  
に水分補給しよう。

### すいみんぶそく 睡眠不足



すいみんぶそく あせ  
睡眠不足だと汗をしっかりとかけ  
なくなって、体温の調節がうまく  
できなくなるよ。毎日しっかりと寝  
よう。

### うんどうぶそく 運動不足



うんどうぶそく たいりよく  
運動不足だと体力がおちて  
ねっちゅうしょう  
熱中症になりやすいよ。朝や  
夕方など、涼しい時間に運動を  
しよう。

