

# \* ほけんだより \* 5月 \*

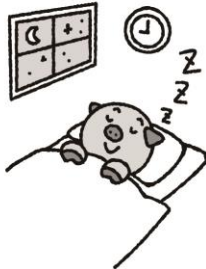
令和5年5月  
東紀州くろしお学園  
ほけんしつ

しんねんど 新年度がはじまって、いっかげつ た 1カ月が経ちました。あたら かんきょう 環境にだんだん慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、いっほう さいしよ きんちよう 最初の緊張がゆるんだことなどから、こころ 心やからだ 体のつかれがでやすく、たいちよう 体調をくずす人も多い時期です。まいにち がっこうせいかつ げんき 毎日の学校生活を元気に過ごすためにも、きそくただ せいかつ 規則正しい生活リズムをしっかりとつくりましょう。

## せいかつ み 生活リズムを見なおそう



ちようしよく た しっかり朝食を食べよう



はやあき はやあき じゆうぶん すいみん 早寝早起きで十分な睡眠



うんどう からだ 運動で体をうごかそう



き じかん はいばん 決まった時間に排便

### こんご けんこうしんだん よてい 今後の健康診断の予定

がつ	にち	げつ	しりよくけんさ	ちゅうがくぶ
5月	8日	(月)	視力検査	(中学部)
がつ	にち	すい	しりよくけんさ	しょうがくぶ
5月	10日	(水)	視力検査	(小学部)
がつ	にち	すい	がんかけんしん	こうとうぶ
5月	17日	(水)	眼科検診	(高等部)
がつ	にち	もく	ないかけんしん	ぜんがくぶ
5月	18日	(木)	内科検診	(全学部)
がつ	にち	すい	しかけんしん	ぜんがくぶ
5月	24日	(水)	歯科検診	(全学部)
がつ	にち	か	にようけんさ	じ
5月	30日	(火)	尿検査	2次
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1次で出していない人</li> <li>• 1次で異常があった人</li> </ul>				
がつ	にち	すい	にようけんさ	じよびひ
5月	31日	(水)	尿検査	2次予備日
がつ	にち	すい	がんかけんしん	しょうちゅうがくぶ けっせきしゃ
6月	14日	(水)	眼科検診	(小 中学部+欠席者)

**健康診断** わかること。わからないこと。

**わかる**

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

**わからない**

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

### 暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



少しずつあたたかくなってきました。こういうときは、夏のように暑い日もあります。急な暑さで具合が悪くならないようにするために、水分をきちんととるようにしましょう。

また、昼間はあたたかくても、夕方や夜になると寒くなってくることがあります。寒さと暑さの差が大きいと、かぜをひきやすくなります。出かけるときは、上着を持っていき、寒くなったら着られるようにしておきましょう。

## 体育祭の練習がはじまります

5月20日は体育祭です。安全におこなえるように、体調を整え、元気に体育祭当日を迎えましょう！

### 体育祭の練習にそなえて

- 手や足のつめはきちんと切っておきましょう
- タオルを持ってきて、汗をかいたらきちんとふきましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- 食事をしっかりととり、早く寝て体力をつけましょう
- 準備体操をしっかりとしましょう



すいみん？  
すいぶん？  
えいよう？

『ふそく』にちゅうい

