

# ほけんだより

尾道市立西藤小学校  
令和3年  
5月7日  
(No.2)

ゆだん  
油断しないで!

## こよみの上では夏です



5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

こんなことに  
きをつけよう



### 服は調節しやすいものを

天気によって暑かったり寒かったりする時期です。また、朝・夕方と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

### 春の熱中症に注意

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。

#### 熱中症がおこりやすいのは・・・

- ◆急に暑くなったとき
- ◆気温が高いとき
- ◆湿度が高いとき  
(雨がふった次の日も注意)
- ◆風が弱いとき



#### 熱中症になりやすい人は・・・

- ◆暑さになれていない人
- ◆体力の低い人
- ◆太っている人
- ◆体の調子がわるい人



#### 熱中症をふせぐには・・・



水分をとろう!



暑いときは、  
こまめに休けい  
をとろう!



うすぎになって、  
外ではぼうしを  
かぶろう!



気分が悪くなったら  
無理をしない!

★ まわりの友だちがいつもとちがうと思ったら、すぐ先生に知らせてくださいね。



## 保護者の方へ

### ◆健康診断の結果をお知らせしています。

学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、健康診断の結果のお手紙をお渡ししています。

お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。ですが、もし病気があった場合、早くみつければ、早く治療を始めることができます。お知らせをもらった場合は、なるべく早い受診をお願いいたします。

また、今後も健康診断が続きますので、**保健連絡袋はお知らせを受け取られ次第、学校へ返却ください。**



### 健康診断



まだまだ続きます

### 今後の健康診断日程

- 5/14 (金) 心電図検査 (1・4年生)
- 5/18 (火) 尿検査回収 (全学年)
- 5/28 (金) 内科健診 (1・5年生)
- 6/2 (水) 歯科健診 (全学年)
- 6/4 (金) 内科健診 (2・4年生)
- 6/11 (金) 内科健診 (3・6年生)

### 小林先生の“笑顔”の意味

「先生、元気になったよ。」「この前の怪我が治ったよ。」「この前は手当てしてくれてありがとう。」と、みなさんの笑顔に囲まれるたびに、保健室の先生になれて良かったと心から思います。みなさんは、「先生はいつも笑っているね。」と、よく声をかけてくれますね。先生がいつも笑顔なのは、みなさんの元気な姿を近くで見ることができるからです。

いつもありがとう! これからもよろしくお願いします。