

# ほけんだより



令和6年 5月1日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 坪倉 一雄  
養護教諭 齋藤裕子

## 5月のほけんもくひょう

### 「運動と休養に心がけよう」

しんねんど げつ  
新年度のスタートからまもなく1か月がたとうとしています。

あたらし かんきょう ひと おお おも  
新しい環境になれてきた人も多いと思いますが、

じき で じき  
この時期はつかれが出てくる時期でもあります。

じぶん からだ ちょうし ところ からだ やす  
自分の体の調子をみながら、心も体を休めましょう。



## 5月の保健行事

5/2(木)	にょうけんさかいしゅう かいめ 尿検査回収 (1回目)
5/9(木)	にょうけんさかいしゅう かいめ かいめ かいしゅう 尿検査回収 (2回目) *1回目に回収できなかったひと
5/10(金)	ちょうりよくけんさ ねん 聴力検査 (1年、コスモス)
5/16(木)	じびかけんしん ぜんがくねん みみ わす 耳鼻科検診 (全学年) *耳そうじを忘れないでください。

### 尿検査があります

にょうけんさ  
5/1(水)に尿検査キットを

くば  
みなさんに配りました。

あさお にょうけんさ わす おこな  
朝起きたら、尿検査を忘れずに行い、

かいしゅうび も  
回収日(5/2)に持ってきてください。



### 健康診断の結果のお知らせ

げんこうしんだん けっか  
4月にうけた健康診断の結果を

かく  
各クラスでくばっています。

けっか びょういん い ひつよう  
結果を見て、病院に行く必要のある人は

はや い  
早いうちに行っておきましょう。



# こよみの上では夏! 熱中症に注意!

5/5は「立夏」といい、夏がはじまる日とされています。

だんだんと暑い日が多くなってきたと感じる人も多いのではないのでしょうか。

この時期は体が暑さになれておらず、真夏ほど気温が高なくても熱中症になりやすいです。

熱中症にならないためにこまめな水分補給や帽子の着用をおこなしましょう。

熱中症になりやすい5つの「とき」

①気温が高いとき ②湿度が高くムシムシしているとき

③風が弱いとき ④急に暑くなったとき

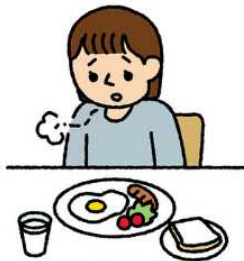
⑤しめきった場所にいるとき



## みのがさないで! ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動などの

基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安のある人は保健室で相談してください。

実習生 鷺竹先生からのメッセージ

豊玉第二小学校のみなさん、4/9から4/30までの3週間ありがとうございました。

私にとって、この3週間はとてもあっという間でした。それは、保健室や教室でみなさん

と、たくさんの楽しい時間を過ごすことができたからです。みなさんと過ごしたこの

3週間は私のたからものです。これからの学校生活もがんばってください。

