



新学期が始まって1か月がたちました。  
新しい学級や学年にもなれてきましたか？  
5月は心と体に疲れが出てくる時期とも言  
われています。規則正しい生活リズムをこころが  
け、元気いっぱい過ごしましょう。

## 熱中症予防を始めましょう！！

5月に入ると急に、暑い日が続き、暑さに  
体がついていけず、熱中症になりやすくなります。  
暑さに負けない体づくりを始めましょう。



こまめに水分をとろう。  
水筒忘れがないようにお  
うちでも登校前に声かけ  
よろしくお願いします。



## 5月の予定

7日(木) 聴力検査(1・2・3・5年)午前

12日(火) 歯科検診(3・5年)午前

13日(水) 内科検診(2年)午前

14日(木) 心電図検査(1年生)午前

20日(水) 内科検診(4年生)

21日(木) 視力検査(全学年)午前

尿2次検査回収1日目(対象者のみ)

22日(金) 尿2次検査回収2日目(対象者のみ)

26日(火) 歯科検診(1・4年)午前

27日(水) 内科検診(1年生)午前

## 始めよう！

# 暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が  
増え始めます。熱中症にならないために、  
暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から  
始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの  
運動をする



家でストレッチなどの  
運動をする



湯船にゆっくりつかる



## お願い・お知らせ

- 心電図検査、視力検査の日に欠席した  
場合、学校での再検査はありません。  
6月13日(土)に南城市庁舎で保護者同  
伴での受診となりますのでなるべく学校検  
診を受けれるようにしてください。
- 各健康診断が済み次第、結果をお渡しし  
ています。視力や聴力など、早期発見・早  
期治療によって治療機関が短くなったり、  
その後が変わってくるものもあります。早  
めの受診をお勧めします。



何かありましたら  
保健室まで・・・