



令和6年5月1日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過
ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、
体調を崩しやすい時期でもあります。
元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。
ゴールデンウィーク中も心がけてくださね。



5月だけど…熱中症に気を付けて！！

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に注意！
「熱中症は夏になるものでしょうか？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。
疲れた時や体調が悪
いときは無理をしな
いことも大切です。

こんなにあった



湯船につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれ
ません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

★毛穴が開き、肌の汚れや
皮脂が流れ出る

★血のめぐりが良くなって
新陳代謝が活発になる

★関節や筋肉の緊張がゆるみ
リラックスできる

★寝る1～2時間前に入ると
質の良い睡眠がとれる

入浴後は
コップ1杯
の水で
水分補給を



けんこうしんだんはじ
5月も健康診断始続きます



じんぞうけんしん にようけんさ
腎臓検診(尿検査)

ていしゅつび
提出日 1日(水)

9:00まで



しりょくけんさ
視力検査

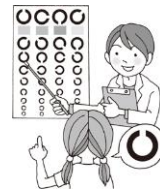
7日(火)1・2年生

8日(水)3・4年生

9日(木)5・6年生

メガネを^も持っている^{ひと}人は

わす
忘れずに!



ないかけんしん
内科検診

10日(金)3・4年生

13:30~



じびかけんしん
耳鼻科検診

13日(月)4・5・6年生

17日(金)1・2・3年生

13:15~



がんかけんしん
眼科検診

20日(月)4・5・6年生

24日(金)1・2・3年生

13:25~



しかけんしん
歯科検診

28日(火)4・5・6年生

9:00~

1・2・3年生は6月にやります



— 尿検査のお知らせ —

尿検査の器材を4月26日(金)に配布します。

学校に持ってくる日は5月1日(水)です。(間違えないようご注意ください。)

□あらかじめ欠席がわかっている場合は、お手数ですが9時までにご家族の方が保健室へ届けてください。

□腎臓疾患の早期発見につなげるためにも、生理中でも尿の提出にご協力をお願いします。

□氏名については袋やシールへ正しい漢字が印刷できないことがあります。印刷できない場合は、カタカナ表記となります。ご了承ください。