

ほけんだより 5月号



令和6年5月
鴨島支援学校保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境にワクワクしたり
ドキドキしたりしたことがたくさんあったと思います。気づかないうちに、
疲れやストレスを感じることもあったかもしれませんね。たまには、ゆっくり
時間をとって自分の心や体のことを考えてみましょう。



児童生徒保健委員会 より

5月の保健目標は、「健康な生活について考えよう」です。

こちらのポスターは、委員長が作成してくれました。

規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょうね。



5月の予定

まだまだ続きます
健康診断



5月 2日(木)	第2回尿検査	1回目未提出者 再検査者
5月 13日(月)	心電図検査	高等部1年生 昨年度未検査者
5月 13日(月)	内科・眼科検診	全員
5月 14日(火)	耳鼻科検診	全員
5月 14日(火)	第3回尿検査	1・2回目未提出者 再検査者
5月 28日(火)	歯科検診	全員

熱中症対策に暑熱順化



暑熱順化とは、体を暑さに慣れさせること。熱中症になりにくい体になるためのポイントは「汗」。体は汗をかくことで、熱を体の外に出しています。日常生活の中で、運動や湯船につかるなど、汗をかいておくことが大切です。慣れるには、数日～2週間程度(個人差あり)かかるといわれています。夏本番に向けて、今から備えていきましょう。