



南永小学校保健室

令和6年5月10日

5月6日は「立夏」といい、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をするときはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休みましょう。

5月ほけん目標

からだ せいけつ
体の清潔

つと
に努めよう



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日差しが強い日

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

※手を拭くハンカチとは別に汗を拭くタオルも持ってきましょう

けん こう しん だん けつ か
健康診断の結果から

せい かつ へん かい
生活をもふり返ろう

し か けん しん
歯科検診

き にな る と こ ろ が
あ っ た 人

し ゃ く じ あ と ね ま え は
食事の後や寝る前に、歯ブラシ
を こ き ざ み に 動 か し て 1 本 1 本
て い ね い に み が き ま し ょ う 。



しん たい そ く て い
身体測定

や せ す ぎ ・ 太 り す ぎ
の 人

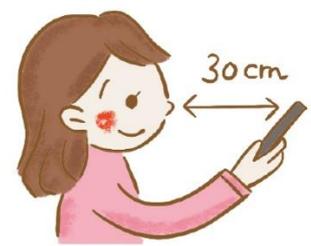
え い よ う じ ゃ ゅ う ば ん じ ゃ ゅ う
栄養バランスのいい食事を心が
け て 。 無 理 な ダイ エ ッ ト や 、 お
菓 子 の 食 べ す ぎ は や め ま し ょ う 。



し り ゃ く けん さ
視力検査

し り ゃ く
視力が
下 が っ た 人

ほ ん め
スマホや本は目から30cm以
上 離 し ま し ょ う 。 目 を こ ま め
に 休 ま せ る こ と も 忘 れ ず に 。



ま ず は 早 起 き ! い い リ ズ ム で 毎 日 元 気

