



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、日ざしが強い日

- 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

（ 気になるところが  
あった人 ）

しよくじ 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 ）

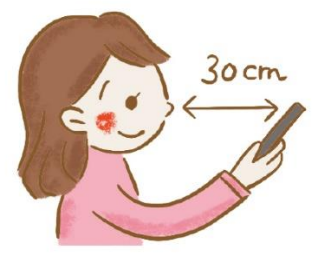
えいよう ふうと しょうじ こころ  
栄養バランスのいい食事を心が  
けて。無理なダイエットや、お  
菓子の食べすぎはやめましょう。



しりよくけんさ  
視力検査

（ しりよく  
視力が  
下がった人 ）

ほん め い  
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。



まずはお早起き！ いいリズムで毎日元気

