

# ほけんだより 5月

泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

新年度が始まって1カ月がたちました。新しい環境には慣れてきましたか？  
 少しずつ緊張がほぐれてくるこの時期は、疲れがでて体調不良につながることも  
 あります。ゴールデンウィークがあるので、しっかり心とからだを休めて  
 今月も元気に過ごしましょう😊



連休だからといって生活リズムを崩さないように注意してくださいね。



## カミナリ から身を守るために



先月、奈良県の学校のグラウンドに雷が落ち、部活動をしていた  
 中学生の意識がなくなるという事故が起きました。  
 これからくる梅雨の時期や、夏の急な天候の変化に備えて、雷から身を守るため  
 の行動を確認しておきましょう。

⚠️ 黒い雲が近づいてきたり、ゴロゴロという音が聞こえたら、  
 すぐに建物の中に避難しましょう。



木や電柱など背の高いもの  
 から離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難して  
 なるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、  
 身を低くして「雷しゃがみ」をする。



# 健康診断 5月の予定



日程	行事	対象	おねがい
1日(木)	尿検査1次もれ	未提出者	起きたら、朝一番の おしっこをとって 学校に持ってきてください。
2日(金) 8日(木)	視力検査	全学年	メガネをかけている人は、 忘れないようにしましょう。
14日(水)	眼科検診	1・4年生	前髪が目にかからないように しておきましょう。
20日(火)	耳鼻科検診	1・5年生	検査の前日は、 耳そうじや鼻そうじを しておきましょう。
23日(金) 27日(火)	内科検診	1・4・5年生 2・3・6年生	23日(金)は長束先生、 27日(火)は中西先生に 診てもらいます。
29日(木) 2日(月)	体重測定 頭髪検査	全学年	体操服で行うので、忘れず に持ってきてください。

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

