



令和8年4月30日(木) 岩城中学校 保健室

5月の予定

- 5/8(金) 13:30~ 眼科健康診断(全校)
- 5/28(木) 朝提出 尿検査①(全校)
- 5/28(木) 13:45~ 歯科健康診断(全校)

新年度が始まり1ヵ月経ちました。そろそろ疲れも出てくるころです。“頑張るとき”と“休むとき”のバランスを取って、今月も元気に過ごしましょう。

今月は左記のとおり健康診断が予定されています。各健診の詳細については、ほけんだより〈臨時号〉でお知らせします。事前の連絡をしっかりと聞いて、スムーズに健診を受けられるようにしましょう。

熱中症に注意しよう

「5月で熱中症対策は早いかも?」と思うかもしれませんが、気温が高くなり始める今の時期からできる熱中症予防があります。それが「暑熱順化」です(右図)。もちろん、水分の補給や服装選びも大切です。

週末は運動会がありますが、各自水筒を準備し、気温に合わせて脱ぎ着できる服装で参加しましょう。

清潔チェック・歯磨きチェック

月1回 実施します

保健体育委員会の活動として、清潔チェック・歯磨きチェックを実施します。詳しい内容は下表のとおりです。チェック項目については、チェックする日だけでなく、普段から意識して生活してほしいと思います。

歯磨きチェック、清潔チェックは、「いい歯」にちなんで毎月18日頃の実施を予定しています。***5月の歯磨きチェックは5月19日(火)に実施します。**

	清潔チェック	歯磨きチェック
いつ	朝の会	給食後
なにを	① ハンカチ・ティッシュを持ってきているか ② 爪は適切な長さか	① 歯磨きを丁寧に実施しているか



始めよう!

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる

