



令和8年 5月15日 No. 3



5月中旬になり、気温が高くなる日も多くなりました。外での活動も増えてきて、急に暑くなったりと熱中症も心配です。

汗をしっかりとふいて、水分補給を忘れずにしましょう。



5月の保健目標

からだや身の回りを清潔にしよう

毎日、せいけつなハンカチとティッシュを



せいけつしうべ(火)

- ①ハンカチ
- ②ティッシュ
- ③手のつめ
- ④前がみ
- ⑤朝のはみがき

毎日、せんとくしたものをきる

つめきり日を決めよう  
★えいせいのため！  
★ケガ予防のため！



爪めは健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



～健康診断結果のお知らせを配布しています～

健康診断後、「受診のお知らせ」をお配りしています。(視力・内科・聴力・耳鼻科は配布済み)お知らせがなかった人は今回は異常なしです。勉強に差し支えないよう早目の検査や治療をお願いします。

※治療中の場合はその旨、お知らせください。



※歯科のみ

全員にお渡します

健康診断の結果を受け取ったら...

せっかく受けた健康診断。「終わったこと」とせずに、毎日の生活を振り返るきっかけにしてみてください。『受診のおすすめ』をもらった人は、早めに専門医にみてもらいましょう。





# 急な

## あつさに注意!

子どもの頭痛や体調不良は、**水分をとるだけでよくなる場合**があります。

子どもの体の水分量は大人より多いため、より**水分不足**になりやすいのです。

まずは水分をこまめにとる。朝は**塩分**のある味噌汁やスープをとるようにしましょう!

ハンカチと別に  
あせふき用**タオル**と  
**水**とうの用意を!

しっかり**朝ごはん**を  
食べる

ゆっくり**休養!**

食欲がない、元気がないなど  
いつもと違う様子が見られたら  
かならず、お知らせください。



★飲み物は天候に  
合わせて量や  
温・冷を工夫し  
てください!

水筒 持ってきて  
いますか?



こまめな水分補給が必要です。  
かならず**水**とうを持参してください  
練習中は**スポーツドリンク**も可です。  
ペットボトル持参の場合**記名**をわすれずに!



寒いときは



調節しよう

暑いときは



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。  
脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。