

ほげんだより 5月



本日、尿検査の容器を配布しました。提出日は連休明けの5月7日(火)と8日(水)になります。忘れずに提出してください。(裏ページに尿検査の詳細有り) 5月は新しいクラスや学校生活などにやっと慣れてきて少し疲れが出る時期でもあります。連休で心も体もリフレッシュして下さい!!

保健室を紹介します

しょうずに利用してくださいね



こんなとき、保健室に来てください

授業中に体調が悪くなった



- ・担任の先生に伝えてから来てください
- ・熱を測り、具合が悪くなった理由を一緒に考えましょう

からだのことを知りたい



- ・身長や体重は、休み時間や放課後に測れます
- ・からだや健康について学べる本もあります

ケガをした



- ・泥で汚れていたなら、洗ってから来てください
- ・保健室では、最初の応急手当をします

相談したいことがある



- ・保健室の先生に話したいことがあれば、言ってください
- ・からだのこと、悩み相談、なんでも聞きます

5月の保健行事

- 5/7(火)尿検査
- 5/8(水) //
- 5/8(水) 歯科検診 (2年生)
- 5/15(水) 歯科検診 (3年生)
- 5/21(火) 心電図 (1年生)
- 5/23(木) 尿検査
- 5/24(金) 二次
- 5/29(水) 視力、聴力

5/31 世界禁煙デー

日本のランクは下から2番目

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。

日本は2019~2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関(バス・タクシー・航空機)は禁煙」「飲食店、船・鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可(小さな飲食店は条件により喫煙可)」となります。それでもまだWHOの4つのランクでは下から2番目。



世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに、日本はかなり遅れていますね。

急に暑くなった日は 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。