



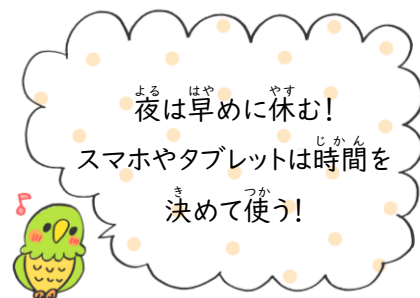
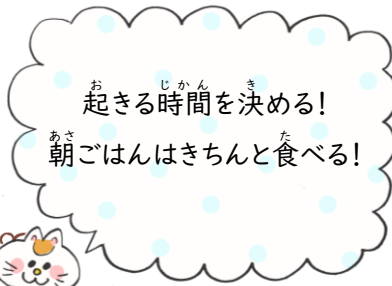
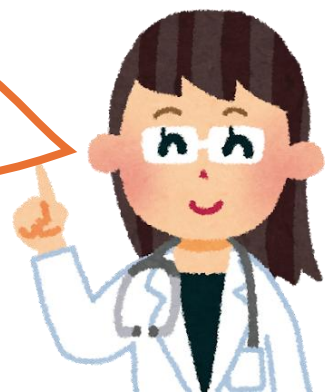
がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標
じぶん からだ し
自分の体を知ろう

しんがっき はじ やくし かげつ
新学期が始まって、約1か月がたちました。そろそろ疲れが出てきていませんか？1年生は毎日新しいこと
に挑戦したり、たくさんお勉強したりして、がんばっていますね。2年生以上のみなさんは、新しい学年・
がっきゅう な 学級に慣れてきたころでしょうか、連休中は心も体もリラックスしてゆっくり休めるといいですね。

けんこうしんだん やくだ 健康診断を役立てよう

けんこうしんだん けつか すこ
健康診断の結果を少しずつお知らせしています。

けんこうしんだん からだ じゅんちょう せいちょう はったつ
健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要
な病気がかかっているかなど、みんなの今の体の状態を調べるために行っていま
す。受診のおすすめのお知らせをもらったら、できるだけ早めに専門の病院を受診し
ましょう。



そと あそ とき しぜん おお
外で遊ぶ時や、キャンプなどの自然の多いところ
に行くときには、次のことにも気を付けてね

ねっちゅうしょうよぼう がいしゅつさき じたく
熱中症予防のために、外出先や自宅で、こ
まめに水分をとり、休憩するようにしましょう。



むし さ ながそで
虫に刺されないように、長袖、
長ズボンを身に着け、帽子や
タオルで肌の露出を避ける。



につちゅう そと す
日中、外で過ごすときには、
ぼうし 帽子をかぶって紫外線対策・
ねっちゅうしょうたいさく こころ
熱中症対策を心がける。



ぬ き ふくそう
脱ぎ着のしやすい服装で、
たいかんおんど ちようせつ
体感温度を調節しましょう。



き おん たか
気温が高いときは
まえ すいぶん ほ ぎゅう
のどがかわく前に水分補給を。