

すくすくきざきっこ

れいわ ねん がつごう
令和6年5月号



おうちの人と一緒に読みましょう。

きざきしょうがっこう ほけんしつ
木崎小学校 保健室

けんこうしんだん つづ 健康診断が続いています

どうして毎年、健康診断を受けるのでしょうか。



- 👉 びょうき いじょう
病気や異常がないかを「しらべる」ため
- 👉 からだ せいちょう ようす
体の成長の様子を「しる」ため
- 👉 からだ けんこう
体の健康について「まなぶ」ため



けんこうしんだん じぶん からだ いま し たいせつ きかい
健康診断は、自分の体の「今」を知る大切な機会なのです。

保護者
の方へ

問診票の記入・提出等のご協力、ありがとうございます。

尿検査等、引き続きご協力のほどお願いいたします。

いま ? いま ねっちゅうしょう ようじん 今から? 今こそ! 熱中症にご用心



あつ からだ な いま じき じつ ねっちゅうしょう きけんせい たか
暑さに身体が慣れていない今の時季は、実は熱中症の危険性が高いので
ようちゅうい
要注意です。

あつ からだ な しょねつじゅんか こころ
暑さに身体を慣らす「暑熱順化」を心がけましょう。

- かる あせ うんどう しゅうかん
・軽く汗ばむくらいの運動を習慣にする
- かわ まえ すいぶん と しゅうかん
・のどが渇く前に、こまめに水分を摂る習慣をつける



じゅぎょう お かなら おお くちの
授業が終わるたびに必ず「ゴクゴクゴクッ」と大きく3口飲もう!



ねっちゅうしょう よぼう しょねつじゅんか くわ し
熱中症の予防や暑熱順化などについてもっと詳しく知り
たい人は、「[熱中症ゼロへ](#)」というホームページに分かりや
わ
すくまとめられています。(一般財団法人日本気象協会 推進)