



ほけんだより5月



令和8年5月1日 荒幡小学校保健室

新学期がはじまって1カ月がすぎ、新緑がまぶしい、過ごしやすい季節になりました。

しかし、これまできんちょうしていた気持ちが、ふとゆるんで、急に疲れを感じるのもこの時期です。また、暑い日と寒い日の気温差が大きいので、体調をくずす人も増えています。

これから運動会に向けて、体を動かすことが増えます。がんばる体には、栄養と休養が必要です。夜は早めに寝て、疲れを残さないでください。自分が感じている以上に、体は疲れていますよ。

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

健康診断続きます

校医の先生による検診が始まります。日程を確認し、しっかり受けて下さい。

健康診断の予定

5月7日(木) 心電図検査 1年生

5月12日(火) 尿2次検査 対象者

5月13日(水) 内科検診 4・5・6年

5月19日(火) 眼科検診 全学年

5月20日(水) 内科検診

1・2・3年・ひまわり

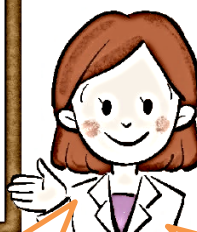
5月28日(木) 耳鼻科検診 全学年

※ 視力検査(全学年)・聴力検査(1、2、3、5年生)は学年ごとに実施します。

保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

耳鼻科検診の結果の「耳垢栓塞」は、鼓膜が見えない状態なので、必ず受診して鼓膜の状態を診ていただくことをおすすめします。

校医検診(内科・眼科・耳鼻科・歯科)を欠席した場合、校医の先生の病院で検診を受けることができます。欠席者には通知を出しますので、検診結果を学校へ提出してください。**校医以外の病院では受けられませんのでご注意ください。**

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

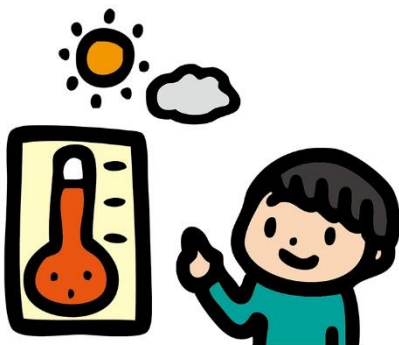
体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう



天気予報をチェック



ぼうしをかぶろう



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



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ✓ こまめな水分補給
- ✓ タオルで汗をふく
- ✓ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう