

ほけんだより 5月

じどうすうはいふ
[児童数配付]

2026. 5. 11

かわさきしりつさいわいちようしょうがっこう
川崎市立幸町小学校
ほけんしつ
保健室

5月晴れの青空が心地よく、新緑の美しい季節となりました。新年度がスタートして、1か月。少しずつ新しいクラスに慣れてきて、疲れが出てくる頃かもしれません。今月はスポーツフェスティバルがあります。元気に参加できるよう体調管理に気を付けていきましょう。

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。

イラストがあります

★健康診断結果のお知らせについて★

学校でおこなう健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もありますが、早期発見・早期治療で治る病気が見つかる場合もあります。

健康診断の検査・健診が終了したのから、疾病や異常の疑いがあつた場合に「結果のお知らせ」を配付します。

(歯科健診のみ全員に結果が配付されます。)

結果のお知らせをもらったら、内容を確認していただき、なるべく早く専門医にみていただくようお願いいたします。受診した場合は、その結果を学校にお戻しください。また、既に受診・通院している場合もその旨を記載して学校にお戻しいただければと思います。

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

月 ほけんだより

- 写真を削除した。
- イラストを削除した。
- 編集後、web サイト確認ページでPDFのファイル名を確認した。

校長先生
以上を確認し、webサイトの作成したので、更新をお願いします。

須藤

月 ほけんだより

- 写真を削除した。
- イラストを削除した。
- 編集後、web サイト確認ページでPDFのファイル名を確認した。

校長先生
以上を確認し、webサイトの作成したので、更新をお願いします。

須藤

月 ほけんだより

- 写真を削除した。
- イラストを削除した。
- 編集後、web サイト確認ページでPDFのファイル名を確認した。

校長先生
以上を確認し、webサイトの作成したので、更新をお願いします。

須藤

月 ほけんだより

- 写真を削除した。
- イラストを削除した。
- 編集後、web サイト確認ページでPDFのファイル名を確認した。

校長先生
以上を確認し、webサイトの作成したので、更新をお願いします。

須藤

月 ほけんだより

- 写真を削除した。
- イラストを削除した。
- 編集後、web サイト確認ページでPDFのファイル名を確認した。

校長先生
以上を確認し、webサイトの作成したので、更新をお願いします。

須藤

月 ほけんだより

- 写真を削除した。
- イラストを削除した。
- 編集後、web サイト確認ページでPDFのファイル名を確認した。

校長先生
以上を確認し、webサイトの作成したので、更新をお願いします。

須藤

月 ほけんだより

- 写真を削除した。
- イラストを削除した。
- 編集後、web サイト確認ページでPDFのファイル名を確認した。

校長先生
以上を確認し、webサイトの作成したので、更新をお願いします。

須藤

月 ほけんだより

- 写真を削除した。
- イラストを削除した。
- 編集後、web サイト確認ページでPDFのファイル名を確認した。

校長先生
以上を確認し、webサイトの作成したので、更新をお願いします。

須藤

月 ほけんだより

- 写真を削除した。
- イラストを削除した。
- 編集後、web サイト確認ページでPDFのファイル名を確認した。

校長先生
以上を確認し、webサイトの作成したので、更新をお願いします。

須藤

月 ほけんだより

- 写真を削除した。
- イラストを削除した。
- 編集後、web サイト確認ページでPDFのファイル名を確認した。

校長先生
以上を確認し、webサイトの作成したので、更新をお願いします。

須藤