

ほけんだよい 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カ月。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

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。

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。

5月・6月健康診断日程

日程	健康診断の内容	対象
5/7（木）	視力・聴力検査 内科健診	1年生 2年生
5/12（火）	尿検査二次検査	該当者および1回目未提出者
5/13（水）	心臓病検診	1年生および他学年対象児童
5/22（金）	眼科健診	全学年
5/26（火）	内科健診	1年生
5/28（木）	歯科健診	5・6年生
6/4（木）	内科健診	5年生
6/10（水）	耳鼻科健診	1・3・5年および2・4・6年抽出者

★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・健診が終了したもののから、疾病や異常の疑いがあった場合に「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。