



# ほけんだより5月

ひさもとしょうがっこう  
久本小学校  
第3号 保健室  
令和8年4月30日

しんねんとはじり1かげつがたちました。あたらしいクラスにはなれてきましたか？あたらしいかんきょうに適応しようと、しらずしらずにうちががんばりすぎている人も見かけます。ちゅうやのかんなんさでただでさえたいちようを崩しやすい季節。時にはひと息ついて、自分のこころからだのこゑにもみみかたむけてあげてくださいね。

日	曜日	保健行事
5/1	金	計測（3年）
5/7	火	計測（2年）
5/8	水	計測（1年・わかあゆ）
5/11	月	聴力検査（5年）
5/12	火	聴力検査（3年）
5/13	水	内科検診（3・4年）
5/15	金	聴力検査（2年）
5/18	月	聴力検査（1年・わかあゆ）
5/20	水	眼科検診（全学年）
5/26	火	歯科検診（1・2・3年・わかあゆ）
5/27	水	内科検診（5・6年）



## 健康診断のお知らせについて

4月から「健康診断」が始まりました。お子さんの体に病気や調子がよくないところはないか、また、どのように・どのくらい成長しているかなどを調べる行事です。検査や検診が続いていきますが、先生の話をよく聞き、スムーズにすすめていけるといいですね。

病気・異常の疑いがある場合には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。学校で行う健康診断はスクリーニング（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）ですので、「健康診断の結果のお知らせ」をもらったときには、なるべく専門医での受診をお願いします。また、すでに通院中や経過観察中の場合は、ご家庭でその旨を記入して学校に提出してください。

## 健康診断のお知らせについて

昨年度まで、健康診断の結果を「けんこうのきろく」に貼付していましたが、剥がれてしまうこともあるため、今年度より健康診断の結果（A4 1枚）をオレンジファイルに入れてお返しいたします。ご自宅で保管をしていただくようお願いいたします。





## 色覚検査について

4月のほけんだよりでもお知らせいたしましたが、色覚の検査は希望者のみ行っています。色の見え方について検査を希望される場合は保健室までご連絡ください。毎年受ける必要はありません。実施日については個別にご連絡させていただきます。



# あさ 朝ごはん **しっかり** た 食べてますか？

朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、一日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。朝ごはんを食べると、次のようないいことがあります。

<p>体が目覚める (胃腸が刺激され、体温が上がる)。</p> 	<p>脳にエネルギーが補給される。</p> 	<p>午前中から、勉強や運動などをがんばれる。</p> 	<p>うんちが出やすくなり、体の調子が整う。</p> 
---	---	--	--

朝ごはんをしっかりと食べるために、ふだんから早寝早起きを心がけましょう。

## そろそろ熱中症対策を



だんたん気温が上がってきました。気温が25度を超える日を「夏日」、30度を超える日を「真夏日」、そして今回新たに最高気温が40度以上の日を「酷暑日」という名称が決まりました。

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れてない時季だけに、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、朝食をしっかりと摂ったり、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。

※保健室では熱中症が疑われる場合、経口補水液（大塚製薬OS-1）を使用することがあります。  
 摂取について、アレルギー等で相談が必要な場合には、お知らせください。

