

# ほけんだより 5月号

令和7年5月1日  
豊田市立井上小学校  
保健室より

4月の終わりが、急に暑くなってびっくりしました。暑くなりはじめの今くらいの時期は、暑さで体調をくずしやすいです。暑さに負けない体づくりをして、5月のさわやかな天気を楽しめるとよいですね。

## 暑さに負けない体づくり

毎日お茶をたっぷり持ってきてくださいね!



外ではぼうしをかぶる

こまめに水分(お茶)を飲む  
\*休み時間のたびに飲むと◎

すずしい服を穿る

つかれたらすずしいところで休む

朝ごはんをしっかり食べる

エアコンで部屋をすずしくすぎない

あまいかしパンよりもおかずとごはんのほうがおすすめ!

夜は早くねる



無理は逆こうか! 体調が悪いとき、つかれたときは無理せず休けいしましょう。

## 清潔チェック

5月は身だしなみをいつもより気にかけてみよう!



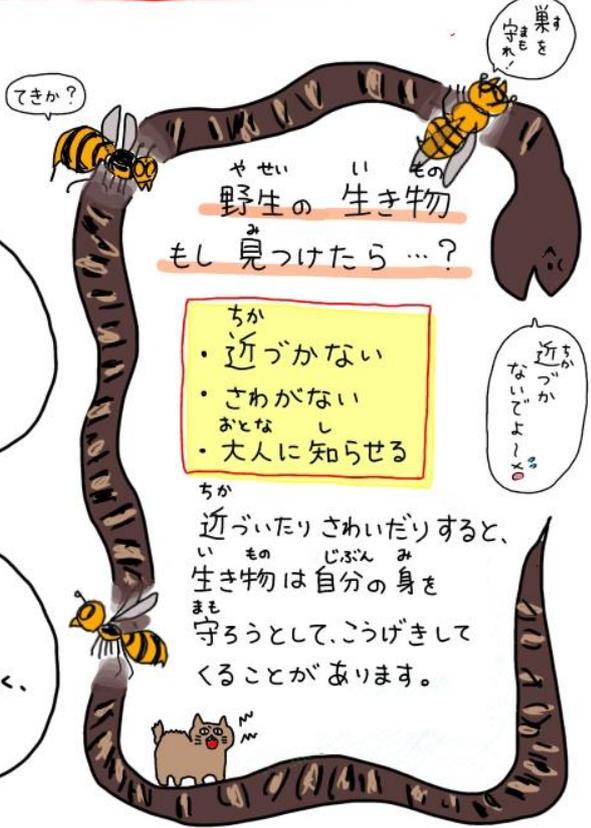
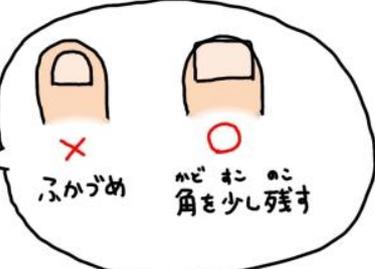
手 せっけんであらう

つめ みじかき 短く切る

あたまからだ 頭・体 毎日お風呂でしっかりあらう

ハンカチ も 持ってくる

ふく 服 下着・くつしたをはく



野生の生き物 もし見つけたら...?

- 近づかない
- さわがない
- 大人に知らせる

近づいたりさわいだりすると、生き物は自分の身をまもるうとして、こうげきしてることがあります。

近づかないでよ!

# 保護者の皆様へ

4月は新たな友達と、新たな環境で元気よく過ごしている様子がありました。中旬ごろから少し疲れた様子の子がチラホラと見られました。緊張が解けてきたり、突然暑くなったりと、心身の疲れを感じやすくなる時期です。ぜひ、家族で早めの就寝や、リフレッシュ時間を過ごすなどして、ご家族でご自愛ください。



## 定期健康診断（5月） 予定

- 1日（木）内科検診（1・4年）
- 8日（木）歯科検診（3・5年、78組）
- 19日（月）尿検査（2回目）  
内科検診（3・6年）
- 20日（火）耳鼻咽喉科検診（2年）
- 22日（木）歯科検診（1・4年）
- 23日（金）耳鼻咽喉科検診（1年）
- 29日（木）歯科検診（2・6年）

### 尿検査（2回目）セット配付について

配付対象は「二次検査者（1回目の検査で異常がみられた人）」です。

1回目の尿検査を未提出の場合は、前回配付された尿検査セットをご使用ください。紛失等でセットがない場合は、再配付をご希望の旨を、連絡帳等でご連絡ください。

学校での検診は、スクリーニング検査であり、疑わしいものを拾い上げて、早期対応をお願いしています。そのため、受診の結果、異常がないことがあります。ご了承ください。

### 定期健康診断 結果の配付について（再掲）

- **所見があった場合のみ発行されるもの**  
内科検診・運動器検診・耳鼻咽喉科検診・視力検査・聴力検査
- **全員に発行されるもの**  
歯科検診・尿検査・心電図検査（1・4年）  
「定期健康診断結果のお知らせ（結果一覧）」

### 受診勧奨のお知らせが来たら

なるべく早めに医療機関を受診し、結果を記入してご提出ください。

すでに医療機関で経過観察中の場合は、経過観察の旨をご記入の上、ご提出ください。

### フッ化物洗口のお知らせ



フッ化物洗口を、希望調査の通り実施します。希望しないお子さんについても、同じ時間に水でうがいをを行います。5月21日（水）より実施します。5月20日（火）までに、下記の持ち物をお子さんに持たせてください。

持ち物： プラスチックのコップ コップを入れる袋

### スクールカウンセラー来校日 5月

- 1日（木）10:00～16:00
- 8日（木）10:00～16:00
- 15日（木）10:00～16:00
- 22日（木）10:00～16:00
- 29日（木）10:00～16:00

## 保健関係提出物 一覧（5月）

### 調査票等による提出

	配付	提出期日
尿検査（二次検査者）一次未提出者は提出のみ	5月16日（金）	5月19日（月）
学校心臓検診問診票（1・4年）	5月16日（金）	5月23日（金）

### Web 調査

	配信	回答期日
水泳指導 保健調査（全学年）	5月19日（月）	5月26日（月）