

ほけんだよっ 5月



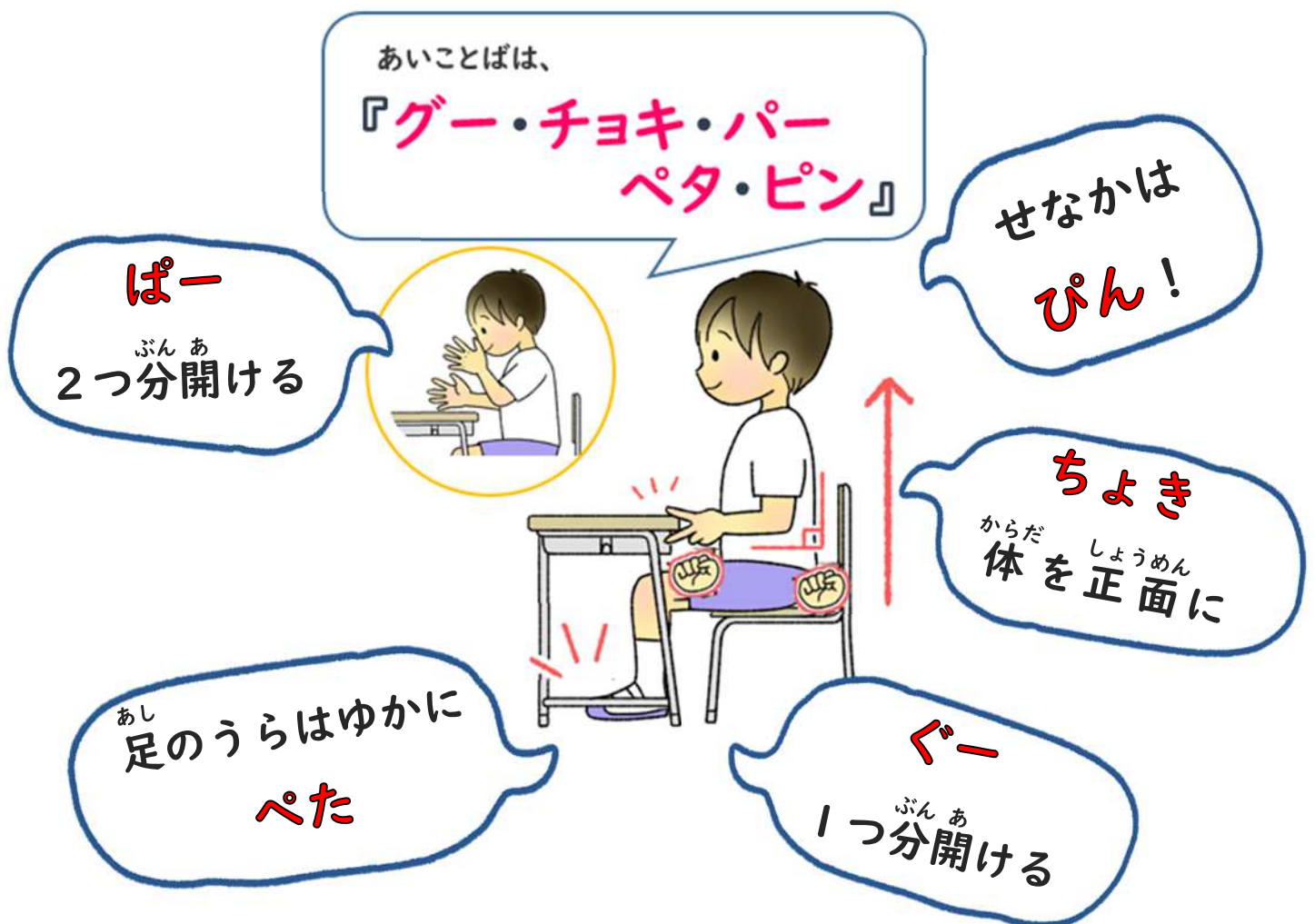
令和8年5月1日
畝部小学校 保健室

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心がつかれたいり、けがを
したりして、体調をくずしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱい
に過ごせるようにしましょう。また、だんだん暑くなつてきますので、熱中症対策もしまし
よう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

しせい
姿勢をよくしよう

姿勢が悪い生活をしていると、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなつたりして、勉強
にも集中できなくなります。よい姿勢の合い言葉は、『グー・チョキ・パー・ペタ・ピン』
です。授業の始まりや本を読むときには、姿勢を正しましょう。



ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策について

- 外に出るときは、帽子を必ずかぶりましょう。暑さを和らげるため、必要に応じて濡れタオル等の首を冷やすグッズや日傘を使用してください。
- お茶を多めに持ってきましょう。
- 塩分タブレットが必要な場合は、事前に担任へお知らせください。食物アレルギーの関係もあるため、人には絶対にあげないでください。また、ごみは持ち帰ります。
- 水筒のお茶等がなくなった場合は水道水を水筒に入れて飲みましょう。(水道水は飲用とする基準値を満たしており、飲んでも差し支えありません)
- 外遊び、体育の授業中、登下校中はマスクを外しましょう。
- 赤い旗が運動場に立っている時は熱中症の危険性が高いため外で活動できません。
- 「なんか変だな、おかしいな」と感じたら、すぐに近くの先生や大人、友達に教えてください。



5月の予定

☆☆☆ 健康診断まだまだ続きます ☆☆☆

	月	火	水	木	金
5月	11	12 ちょうりょくけんさ 聴力検査 3・5年	13 じびいんこうかけんしん 耳鼻咽喉科検診 1・2年	14 にょうけんさ 尿検査 2回目	15 ちょうりょくけんさ 聴力検査 2年・特支
	18 ちょうりょくけんさ 聴力検査 1年	19	20	21 しんでんず 心電図 1・4年	22
	25	26	27 がんかけんしん 眼科検診 1・2年と該当者	28	29

おうちの方へ

- ・健康診断の結果、異常の疑いがあるときに、お知らせの手紙をお渡ししています。学校での健康診断は、あくまでスクリーニングであり、「異常の疑い=病気」ではありませんが、お知らせを受け取ったら、なるべく早めに専門医への相談・診察をしていただき、その結果をお知らせください。
- ・5月に入り、気温が高くなる日も増えてきました。熱中症が心配されますので、子どもたちに「水筒」と「タオル」を持たせてください。また、朝ごはんをしっかり食べ、睡眠を十分とってください。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10時～16時の勤務です。（勤務日に変更する場合があります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。