

ほけんだより がつ 5月

令和 8 年 5 月 1 日
大田区立出雲小学校
校長 高橋 美香
養護教諭 廣川 和代

てきど きぶんてんかん 適度に気分転換を

しんがつき はじ 新学期が始まってから、早くも1か月が経ちました。5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、あさばん にちゅう きおんさ おお 朝晩と日中の気温差が大きく、4月に頑張った疲れが出てきて、体調をくずしやすい時期でもあります。

げんき す げんき す げんき す げんき す げんき す
元気に過ごすコツは早寝・早起き・朝ごはん。

そして適度に休んだり、遊んだりして気分転換をすることが大切です。

ゴールデンウィーク中も生活リズムをくずさないように
ちゅうい 注意しましょう！



がつ ほけんもくひょう み せいけつ
5月の保健目標 身のまわりを清潔にしよう

身のまわりの清潔を保とう！

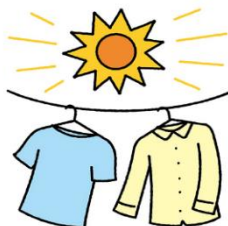
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



ぬぎぎのしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

体を暑さにならす

気温が高くなり始めたら運動で汗をかいて、体を暑さにならしましょう。短時間の軽い運動から始め、日ごとに運動量を増やすことで暑さへのていこう力をつけることができます。汗をかいたら水分をとることを忘れないようにしましょう。



5月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間です！

5月11日(月)～15日(金)は「早寝・早起き・朝ごはん週間」です。みなさんが健康に成長してためには、睡眠と食事がとても大切です。いつも正しい生活リズムで過ごすことができるように、この週間を通して自分の生活をふりかえてみてください。



まだまだ健康診断が続きます

5月に入っても、まだまだ健康診断があります。自分の体のことや今の健康状態を知るために、健康診断はとても大切なことです。

自分のカラダを知ろう

結果を見て、病院受診が必要な場合には、早めに病院へ行きましょう！



今月の健康診断の日程

日にち	曜日	時間	学年	内容	留意事項
1	金	9時厳守	全学年	尿検査一次追加提出	4月30日未提出者
7	木	8:45～	全学年	耳鼻科健診	耳掃除、鼻をかんでくる
8	金	9:00～	1年、該当者	心臓検診	体育着を持参
11	月	13:15～	1・6年・5組	内科健診	体育着を持参
14	木	8:45～	全学年	眼科健診	
20	水	9時厳守	該当者	尿検査二次提出	朝起きてすぐの尿をとる
21	木	9時厳守	該当者	尿検査二次追加提出	5月20日未提出者は提出

保護者の方へ

保健室からお願い

健康診断の結果、病気や異常が見つかった場合や、専門医で詳しく検査や相談を受けたほうが良い場合には、「結果のお知らせ」をお渡ししています。早めに治療や検査、相談を受けてください。

特に、「眼科」「内科」「耳鼻科」「聴力」でお知らせが配布された際には、6月から開始される予定の水泳指導前に受診していただき、結果を御提出くださいますようお願いいたします。
受診連絡票が出ていない場合や、校医健診に欠席し、未受診の場合には、水泳学習に参加できません。

※学校での健康診断は、スクリーニング(疑わしいものを選び出す)ですので、病院で受診した結果は、異常なしと診断されることもあります。御理解と御協力をお願いいたします。