

保健だより 5月

令和8年5月1日
 練馬区立豊玉南小学校
 校長 長谷川 修
 養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

5月になり、木々の緑も鮮やかな季節となりました。暑い日も増え、汗をたくさんかいている子も見かけるようになりました。夏に熱中症にかからないためにも、今から汗をじょうずにかける体を目指しましょう。そろそろ新年度の疲れが出てくる人が増える時期です。睡眠不足は体の元気だけでなく、心の元気まで奪ってしまいます。元気に過ごす基本となる早寝、早起き、朝ご飯、といった日常生活リズムを大切にしてください。

5月の保健目標

自分の体の様子を知ろう

4月から6月にかけて健康診断が続きます。どうして健康診断があるのか知っていますか？健康診断を受けることによって、自分では気付かなかったような病気が早めに見つかったり、早く治療を受けられたりすることにつながっています。もし、受診のおすすめの用紙を受け取ったら、すぐにおうちの人に渡して、相談してくださいね。健康診断で異常がなかったとしても、それでOK!ではありません。みなさんは、成長期の真っ只中なので、毎日身体が変化しています。身体のことでは心配がある時には、必ずおうちの人に伝えてくださいね。ふだんから自分の身体について、関心を持ち、食事や睡眠、生活リズムを大切に健康で丈夫な身体作りをしていきましょう。

視力検査
目の見えかた

眼科検診
目や目のまわりのようす

聴力検査
耳の聞こえのようす

耳鼻科検診
耳・鼻・のどのようす

尿検査
腎臓病や糖尿病などがないかどうかのチェック

運動器検診
手や足、骨・関節などのようす

身体計測
身長・体重、成長のようす

歯科検診
歯やあご、歯肉(歯ぐき)のようす

内科検診
心臓や肺、骨・皮ふのようす、栄養がとれているかどうかのチェック

結核検診
「結核」という病気のうたがいがいなかかどうかのチェック

健康診断は、みなさんの体がどのように、どれくらい成長したか、体に異常や病気がないかを調べる大切なものです。健康診断のときは、「一列に並んでしずかに待つ」「校医の先生にあいさつする」などの約束を守りましょう。

始めよう!

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

家でストレッチなどの運動をする

家でストレッチなどの運動をする

湯船にゆっくりつかる

湯船にゆっくりつかる

