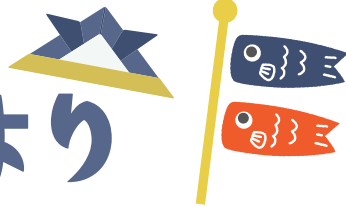


5が ほけんだより



令和8年5月1日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数配付】

あたら がつねん げつ げつ げつ あたら がつきゅう せいかつ な
新しい学年がスタートして1か月がたちました。少しづつ新しい学級や生活にも慣れてきたころでしょ
うか。5月は気温の変化もあり、体や心が疲れやすい時期です。元気に毎日を過ごすために、しっかり休
むことや、規則正しい生活を大切にしていきましょう。



5月 健康診断の予定



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
				1 がんかけんしん 眼科健診 (2,3,6年生)		
4 みどりの日	5 こどもの日	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 しりよく 視力 (3年生)	8 がんかけんしん 眼科健診 (1,4,5年生)		
11 ちょうりよく 聴力 (2年生)	12 ないかけんしん 内科健診 (4年生)	13 たいりよく 体力テスト	14 じびかけんしん 耳鼻科健診 (1,2,3,5,6年 生)	15		
18 じんぞうけんしん 腎臓検診②	19 ないかけんしん 内科健診 (3年生)	20	21	22	23 じょうじゅぎょう 土曜授業	
25	26	27 ないかけんしん 内科健診 (2年生)	28	29 じんぞうけんしん 腎臓検診③ ・事前健診 (6年生)		



★2次検査の対象になった人と4月22日(水)に尿検査キットを提出できなかった人はこの日に提出してください。容器の配付は5月15日(金)です。

健康診断

3つの約束

みんなが
気持ちよく検査できるように
必ず守りましょう

あいさつをする

学校の先生はみんなの体が元気なのが調べてくれます。みてもらう前と終わった後はきちんとあいさつをしましょう。



静かに待つ

周りがうるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが算の検査で困ったりして、検査ができません。



体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



健康診断は体の状態を知るチャンス。

健康診断は、自分の体がどんな様子かを知る大切なチャンスです。健康診断を毎年受けていると「めんどうだな～」と思う人もいるかもしれませんが、自分では気づかなかった病気や身体の異常に気づくことができます。病気や異常を早く見付けることは、早く治すことにつながります。健康に関心を持ち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。健康診断を受けて終わりにせず、自分の健康づくりに役立てましょう。



熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、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。



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。

外で少し汗が出るくらいの運動をする

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



あなたの生活リズムは…



せいかつ 生活リズムは…

どっち?

せいかつ 生活のために 大切なこと

- 歯をみがく (食後に)
- 手を洗う
- つめを切る
- ハンカチ・ティッシュを持ち歩く
- 下着を着替える
- お風呂に毎日入る

保護者の方へ

治療のおすすめについて

検査や健診の終了後、必要な児童には随時「治療のおすすめ」を配付しています。今年度は6月1日から水泳学習が始まる予定です。校医の先生より、耳鼻科の「耳垢」「中耳炎」「鼻炎」や内科の「湿疹」などは早めに受診を済ませ、水泳の可否を確認するようにご指導いただいております。「治療のおすすめ」が配付されましたら、できるだけ早めに医療機関を受診していただき、学校に受診報告書をご提出くださいますようお願いいたします。

耳垢について

耳鼻科健診のあと、「耳垢」で治療のおすすめが届いた際には必ず耳鼻科を受診してください。これは、耳垢が溜まっているために、鼓膜の異常の有無が健診で確認できなかったためお知らせを配付しています。耳垢の除去のみが目的ではありませんので、ご家庭で耳掃除をして終わりにせず、受診をするようお願いいたします。