

ほけんだより 5月号

令和8年5月1日
練馬区立光が丘第八小学校
校長 窪田 尚子
保健室

新緑がまぶしい季節です。春から初夏に向かう5月は、気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。また、4月からの疲れがでやすい頃でもあります。規則正しい生活を心掛けて、元気に登校できるようにしましょう。



保護者の皆様へ

各検査・健診で所見があった児童には受診のお知らせを配布しています。受診後は、結果を学校に提出してください。学校医健診（内科・眼科・耳鼻科・歯科）を受診されていない場合は、水泳学習前までに受診をお願いします。

5月の健康診断

	実施日	学年	
尿検査（1次）	5月8日（金）	全学年	8時40分までに 保健室へ検体を 提出する。
尿検査（1次 2回目）	5月18日（月）	該当者	
尿検査（2次）	5月29日（金）	該当者	
眼科健診	5月11日（月）	全学年	
歯科健診	5月14日（木）	全学年	
色覚検査	5月21日（木）	4年希望者	
心臓検診	5月29日（金）	1年生・該当者	

尿検査（1次）は8日（金曜日）です。朝、忘れずに検尿し、学校に提出しましょう。

健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな？もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね！？

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などを勧めるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。



5月からも気を付けよう、熱中症！

暑くなるのは、夏だけではなく、5月も熱中症になることがあります。体がまだ暑さに慣れていないからです。のどがかわく前に水を飲んだり、運動前や運動後に水を飲んだりして熱中症予防をしましょう。また、体調が悪いときは、無理をせずに休養しましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

GWの過ごし方



もうすぐ大型連休（ゴールデンウィーク）ですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのはよいことですが、生活リズムの乱れには注意しましょう！休日が続くからといって遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも！？右のポイントに気を付けて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。