令和７年４月３０日

ほけんだより

５月

練馬区立石神井西小学校
校　　長　　高野　博文
養護教諭　　中出　亮子

５月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすこつは、早寝・早起き・朝ごはん。生活のリズムを整えていきましょう。

５月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう

５月の保健行事

月	日	曜日	項目（対象学年）	日	曜日	項目（対象学年）
5	1	木	内科（4 年）	１５	木	耳鼻科（全学年）
	2	金	尿検査（1 次）内科（3 年）	２２	木	聴力（5 年・わくわく）
	8	木	内科（２年）	２３	金	聴力（３年）
	9	金	内科（１年）	２７	火	尿検査（２次）聴力（２年）
	１２	月	心電図（１年・他）	２８	水	歯科（全学年）
	１３	火	眼科（全学年）	３０	金	聴力（１年）
	１４	水	尿検査（１次・２回目）			

※2 日の尿検査は、忘れずに提出してください。２日に未提出の人、また再提出の必要がある人は、１４日に提出してください。

＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる

体 体温が
上がって
元気に
動ける

おなか

腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

朝ごはんを食べていない

頭 エネルギー不足で
頭がぼーっとする

体 思い切り
遊ぶ元気
が出ない

おなか

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには まず朝ごはんから。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

５月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡　眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

熱中症が増えてきます

５月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。