

ほけんだより 5月号

令和7年4月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
大泉北小学校 保健室

疲れのケアや暑さ対策を心がけよう！

5月になりますね。新しい学校生活には慣れてきた一方で、少しずつ体や心に疲れが出てくるころだと思います。ゴールデンウィークでゆっくり休み、5月も元気に過ごせるようにしましょう。



さて、少しずつ気温も高くなってきました。体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい時期です。こまめな水分補給や休けい、生活リズムの見直しをしていきましょう。

5月のほけん目標：体の調子を整えよう

早寝・早起き・朝ごはん

毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。



早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！

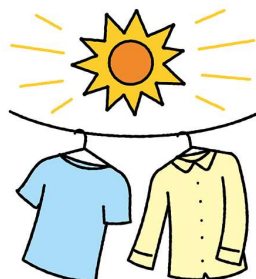
身のまわりの清潔を保とう！



脱ぎ着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。

保護者のみなさまへ

◆ 保健室での応急手当について

保健室では、学校でのけがや体調不良の応急手当を行います。そのため、**継続的な手当やご家庭でのけがなどへの対応は基本的に行いません。**



また、なるべく医薬品は使用しませんが、軟膏類（ムヒ、ワセリン）、個包装の目薬（アイリス CL-I ネオ）、湿布、消毒液（マキロン）を使用する場合があります。使用を控えたいものがございましたら、あらかじめお申し出ください。

◆ 健康診断でのプライバシーへの配慮について

このほけんだよりと一緒に配布しております「児童生徒等のプライバシーや心情に配慮した健康診断実施のための環境整備について（通知）」をお読みください。

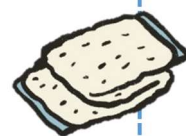
本校でもプライバシーには十分配慮して健康診断を実施しておりますが、ご不明なことやご不安なことなどございましたら、お気軽に学校までご連絡ください。



◆ 暑さ対策について

暑さに慣れていない今の時期だからこそ、熱中症症状（頭痛・気持ち悪さ・めまい等）が起こりやすいです。学校でもこまめな水分補給・休憩を呼びかけています。

ご家庭でも生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べることや、持ち物に汗拭きタオルや大きめの水筒を追加するなど、暑さ対策をお願いいたします。



検診で所見があった方には「受診のお知らせ」をお渡しします。
受診が終わりましたら、結果を学校に提出してください。
「疑い」の所見のため、受診の結果、問題なしということもあります。

がつ けんこうしんだん よてい 5月の健康診断予定

日程	項目	学年	注意事項
5月1日（木）	耳鼻科検診	全学年	耳そうじをして、耳が出る髪型で来る。
5月2日（金）	尿検査1次 1回目	全学年	朝一番の尿を採って持ってくる。 キャップをしっかりと閉めて提出する。
5月12日（月）	尿検査1次 2回目	前回未提出者	朝一番の尿を採って持ってくる。 キャップをしっかりと閉めて提出する。
5月13日（火）	内科検診 移動教室前検診	全学年 6年生	体育着を持ってくる。 6年生は健康カード、持参薬を持ってくる。
5月22日（木）	眼科検診	全学年	前髪は目にかからないようにする。
5月26日（月）	尿検査2次	1次未提出者 2次対象者	朝一番の尿を採って持ってくる。 キャップをしっかりと閉めて提出する。
5月29日（木）	心臓病検診	1年	体育着を持ってくる。