

# ほけんだより 5月

令和8年4月30日

橋戸小学校

新学期がスタートして1か月がたちました。知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。ゴールデンウィークはお出かけや、おうちでゆっくりして過ごすかと思えます。連休明けは、元気な姿でお会いできるのを楽しみにしています。



## 5月の保健目標：すすんで病気を治そう

### 健康診断の結果について

年度当初より、保健関係の書類にご協力いただきありがとうございました。

身長・体重測定以外の検査では、疾病の可能性がある場合のみ「受診のすすめ」を随時お渡ししています。「受診のすすめ」が届きましたら、早めに受診していただき、結果の用紙を学校にご提出ください。

今年度は6月15日(月)から水泳指導が始まります。内科、耳鼻科、眼科検診を未受診、未治療の方は、必ず受診してから参加ください。早めに医療機関での受診を済ませ、受診報告書の提出をよろしくお願いたします。

また、学校での検査は、スクリーニング検査で、疾病の可能性のある児童を抽出するものです。受診の結果、「異常なし」という場合がありますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。検診結果につきましては、定期健康診断がすべて終了後、「定期健康診断の記録」を6月頃、お渡りする予定です。



5月の健康診断の予定

日時	項目	対象学年
1(金) 8:45まで	腎臓病検診(尿検査) (1次2回目)	対象者
12(火) 13:15~	眼科検診	全学年
20(水) 8:45まで	腎臓病検診(尿検査) (予備・2次検査)	対象者
29(金) 9:00~	移動教室事前検診	6年生

**5月20日(水)が腎臓病検診(尿検査回収)最終日です。**

必ず提出忘れのないようにしてください。

### 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季だけに、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。