

* ほけんだより * 5月 *

令和7年5月1日
由井第二小学校
保健室

4月の後半から、気温が高くなり暑いと感じる日が増えました。5月は運動会があり、外で活動をする時間が増えます。気温は高くなりますが、まだ体が暑さになれていないため、体調をくずしやすいです。熱中症などをおこさないように、暑さ対策をして過ごしましょう。

また、運動会ではけがをする可能性が高くなります。けがをしてしまっても運動会には出られません。けがをしないよう、準備運動などにもしっかりと取り組みましょう。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

あつ げんき からだ 暑さにまけない、元気な体をつくろう

運動をする前に..

- ① 朝ごはんをしっかり食べる
- ② 夜は早めに寝る
- ③ お茶やお水をこまめに飲む
- ④ 体調が悪いときは無理せず休む
- ⑤ 運動をしたり、遊んだりして汗をかくようにし、暑さになれる

運動したあとは



水分をとる

汗をしっかりふく



ストレッチをする

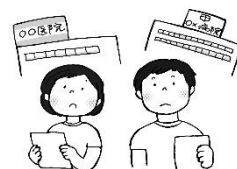
保護者の皆様へ



5・6月

日付	内容	備考
5/ 2 (金)	眼科健診 (全校児童)	メガネ持参
5/ 8 (木)	耳鼻科健診	耳掃除をしてくる
5/14 (水)	心臓検診 (1年生)	体育着持参
5/16 (金)	内科健診 (1・3・4年生)	上下にわかれた服装
5/23 (金)	尿検査2次 (該当者)	当日の朝9時までに提出する
5/26 (月)	尿検査2次予備 (該当者)	当日の朝9時までに提出する
6/ 3 (火)	歯科健診 (1・2・3年生)	歯をみがいてくる
6/ 6 (金)	歯科健診 (4・5・6年生)	歯をみがいてくる

健康診断の結果について



学校では病気の疑いのある児童にお知らせをしていますので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。視力の低下などは定期受診の目安としていただければと思います。

- ★内科検診 (オレンジ) ★耳鼻科検診 (黄) ★聴力検査 (黄)
- ★眼科検診 (ピンク) ★歯科検診 (白)

⇒疾病の疑いのある児童のみに通知

★尿検査・心臓検診⇒疾病の有無に関わらず、受診した全児童に配布

★視力検査 (緑) ⇒1.2年は左右どちらかにB以下、3年以上は左右どちらかにC以下があった場合

※健康診断の結果のお知らせをもらった人は、校医より専門医等の受診を勧められていますので、早めに受診し、結果を担任まで提出していただきますようお願いします。

※すべての結果は6月末に「健康カード」でお知らせします。



内科	澤渡 和男 先生 (澤渡循環器内科)
眼科	菊池 信介 先生 (菊池眼科)
耳鼻科	杉浦 栄作 先生 (杉浦医院)
歯科	相沢 光延 先生 (相沢歯科)
薬剤師	柴野 和央 先生 (風さん花さん薬局)

★今年度から学校薬剤師の先生が柴野和央先生に変わりました。