

# ほけんだより 5月号

東広島市立東西条小学校  
令和8年5月8日  
保健室

新しい学年になって、1ヶ月が経ちました。新しいクラスに慣れてきたけど、ちょっと疲れたなと感じている人もいるのではないのでしょうか。  
GWでリフレッシュできましたか？わたしは、フラワーフェスティバルでUSJのショーをみて、パワーチャージしてきました！休憩も取り入れながら、5月も笑顔いっぱいでお過ごしませう😊



## 【5月の保健目標】

自分の体の様子を知らう  
健康診断の結果を見てみよう！



健康診断の結果は、今の自分の体がどんな状態なのかを知るための「体からのお手紙」です。「去年より背がのびたかな？」「目は悪くなっていないかな？」と、結果をしっかりと見てみましょう。

つき月	日にち	内容	学年	準備するもの
5	27 (水)	内科検診①	1年生・3-1・3-2	体操服
	28 (木)	歯科検診①	4年生・6-1	★朝食後に歯みがき
		内科検診②	4年生・3-3	体操服
29 (金)	歯科検診②	1年生・2-1・2-2	★朝食後に歯みがき	
6	3 (水)	眼科検診	1年生	
	4 (木)	内科検診③	2年生・5年生・6年生	体操服
	9 (火)	歯科検診③	3年生・2-3	★朝食後に歯みがき
	11 (木)	歯科検診④	5年生・6-2・6-3	★朝食後に歯みがき



朝起きたら、まず太陽の光を浴びましょう。目に光が入ると、体の中で「セロトニン」という幸せホルモン(やる気スイッチ)が作られます。5月の爽やかな光を浴びて、心を学校モードに切り替えましょう！



## 運動会練習が始まっています！



暑い日が増えてきましたね。「5月だから大丈夫」と思っていませんか？実は、体がまだ暑さに慣れていない今の時期は、熱中症になりやすいため注意が必要です。熱中症にならないためのポイントを3つ紹介します。

### ①生活リズム

ね不足や朝ごはん抜きは、熱中症への近道です。夜は早くねて、朝ごはんを食べてエネルギーをチャージしましょう！

### ②水分補給

「のどがかわいた」と思う前に飲むのがポイントです。運動会練習の日は、飲み物を多めに持ってきましょう。

### ③帽子

直射日光に当たると、体力をうばわれます。外に出るときは、帽子を必ずかぶりましょう。

★普段から少し汗をかくくらいの運動をしておくと、体が暑さに慣れて熱中症になりにくくなります

### Q 水分補給の目安は？

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない

正解は②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。



### Q ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く

正解は②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。



### Q ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり

正解は③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。



## 保護者の皆さまへ

### 【定期健康診断の結果について】

- 心電図検診(1年生)・・・全児童に配付 ※結果が届き次第、「連絡袋」に入れて配付
- 尿検査(1年生)・・・所見があった人のみ配付 ※配付済み
- 発育の記録(全学年)・・・全児童に配付
- 視力検査(全学年)・・・全児童に配付
- 耳鼻科検診(1・3年生)・・・所見があった人のみ配付
- 聴力検査(1・2・3・5年生)・・・所見があった人のみ配付



よろしく  
お願いします

5月中に「ほけんれんらくぶくろ」に入れて配付

お知らせがあった場合は早めに病院受診されることをお勧めします。病院に行かれたら、「受診報告書」を学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

※「ほけんれんらくぶくろ」は、歯科・内科検診の結果配付でも使用しますので、中身を確認しましたら、学校へお返し下さい。

①生活リズム <small>せいかつ</small>	②水分補給 <small>すいぶんほきゅう</small>	③帽子 <small>ぼうし</small>
<p>はや はや お あさ はん  <small>はや</small> <small>はや</small> <small>お</small> <small>あさ</small> <small>はん</small>  <b>早ね・早起き・朝ご飯</b></p>	<p>すいぶんほきゅう  <small>すいぶんほきゅう</small>  <b>こまめな水分補給</b></p>	<p>ぼうし  <small>ぼうし</small>  <b>帽子をかぶる</b></p>
<p>ぶそく あさ ぬ ねっちゅうしょう  <small>ぶそく</small> <small>あさ</small> <small>ぬ</small> <small>ねっちゅうしょう</small>          ね不足や朝ごはん抜きは、熱中症  <small>ちかみち</small> <small>よる</small> <small>はや</small>          への近道です。夜は早くねて、エネル          ギーをチャージしましょう！</p>	<p>「のどがかわいた」と思<small>おも</small>う前<small>まえ</small>に飲<small>の</small>むの  <small>うんどうかいれんしゅう</small> <small>ひ</small>          がポイントです。運動会練習の日は、  <small>ちや</small> <small>おあ</small> <small>も</small>          お茶を多めに持<small>も</small>ってきましょう。</p>	<p>ちやくしゃにっこう たいりよく せと  <small>ちやくしゃにっこう</small> <small>たいりよく</small> <small>せと</small>          直射日光は、体力をうばいます。外  <small>で</small> <small>ぼうし</small> <small>かなら</small>          に出るときは、帽子を必<small>かなら</small>ずかぶりま          しょう。</p>