

# メほけんだより 5月

令和8年5月13日  
東広島市立風早小学校  
保健室 大城 史恵

5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。子供たちも4月下旬に始まった運動会の練習では、体をしっかりと動かして頑張っています。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時にはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。



## 健康診断の結果のお知らせ

4月から健康診断が始まりました。視力検査については、全員に結果を配付しています。歯科検診は、終了した学年全員に結果を配付しています。聴力検査については、所見のみられた児童のみ受診結果を配付しています。身長・体重については、夏休み前に結果を配付します。お早めにお知りになりたい方は、担任へご連絡ください。

定期健康診断は、子供たちの健康状態を把握し、学校生活を送る上で注意すべきことがないかを調べるためのスクリーニングです。この検診は、確定診断を行うものではなく、病気や異常の疑いがないかをふるい分ける役割を果たします。検診の結果で、気になる所見が見られた場合は、かかりつけの病院等に結果を持参し、診てもらおうようにしましょう。



## 【5月の健康診断の予定】

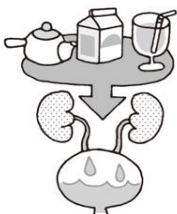
- 5月 8日 (金) 内科検診 第1・6学年
- 5月11日 (月) 心音心電図検査 第1学年
- 5月13日 (水) 歯科検診 第1・5・6学年
- 5月14日 (木) 尿検査 全学年 (忘れた場合は、翌15日朝提出)
- 5月15日 (金) 内科検診 第2・5学年
- 5月27日 (水) 内科検診 第3・4学年
- 5月29日 (金) 尿検査 (再検査) 該当児童



※内科検診当日、4～6年生の女子はスカートタオルの準備をお願いします。

## ?おしっこってなんのため?

**今** 朝は何を飲みましたか? お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思えます。トイレでおしっこの色を見てみてください。飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょうか?



**お** しっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養が体が吸収しているから。もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまう。



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。朝一番のおしっこを忘れず!

# 熱中症対策を始めましょう！

運動会の練習も本格的になってきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の危険が高まります。熱中症は、暑いときに気を付けるのではなく、普段から睡眠を十分とる、3食バランスよく食事をする、疲れた時には無理せず休むなどの体調管理が大切です。

もし、体調が悪いときには無理をせず、体育の練習を休むようにして、早め早めの対処をしていきましょう。また、外遊びで夢中になった際にも要注意です。大量に発汗してきたり、体が熱をもってきたら要注意。サインを見逃さずに、水分補給や日陰で休むようにしましょう。また、自分だけでなく、友だちなど周りの人ともお互い気にして声を掛け合えるといいですね。



熱中症に  
気を付けよう



のどが渇く前に、こまめな水分補給をしましょう。



外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。



外での活動の際には、適度に日陰で休養しましょう。



風通しの良い服を着て、直射日光が直接当たらない長袖・長ズボンで肌を守りましょう。

## 一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。

毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

### 4つの約束

1

早起きしよう



2

日の光を浴びよう



3

朝ごはんを食べよう



4

うんちを出そう



### ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間におきましよう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。