

ほけんだより



令和8年5月8日

東広島市立寺西小学校

新年度が始まり、少しずつ新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。5月は気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。連休明けには生活リズムが乱れがちになるため、早寝早起きやバランスのよい食事を心がけましょう。また、日中は汗ばむ日も増えてきますので、こまめな水分補給も大切です。運動会の練習も始まります。当日、100%の状態でも臨めるよう、自分の体調に目を向けながら、無理のない生活を心がけていきましょう。

めざせ食生活改善

栄養3・3運動

3色の食品群



栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」とをとりという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちよい足し** からスタート!

例) パンに **ちよい足し**



うどんに **ちよい足し**



食べ物を好き嫌いしたり、お菓子やファストフードなどばかり食べたりしていませんか? たまに食べるご褒美なら良いですが、習慣的に食べていると、栄養の偏りや痩せ・肥満などに繋がります。

食生活を改善するためにはまず、「食」に興味をもつことが大切です。皆さんの1番身近にある給食には、毎食3色の食材が使われています。給食を食べる時に、入っている食材は何色に分類されるかを考えてみることも、興味をもつことです。

食べることは体を作ることに繋がります。元気にたくましく成長できるように、適切な食生活を身に付けましょう。

その行動の役割、知ってる?

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
□に入る言葉はわかるかな?

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。



A 体を□□□に保つ

B □□□□が体に入るのを防ぐ



きれいな生活をしていると、病気などから体を守れるよ。これからも続けよう。

Are You Hungry?

ペコペコだとイライラは **世界共通**

“Hungry”は、Hungry (空腹) とAngry (怒り) を合体させた言葉で、おなかが減るとイライラしてしまうことを表します。ヨーロッパでも、空腹だとイライラ感が増し、喜びの感情が減るとい調査結果が。これは世界共通のようです。

これは、脳の栄養である「糖」が足りなくなると、感情に影響するせいではないかと言われています。心と体はつながっているんですね。「なんだか最近イライラするな」という人は、一度立ち止まり、食事をふくめた生活を振り返ってみると発見があるかも。



学校健康診断

健康診断結果、
これってどういうこと？
よく見つかる所見



健康診断は健康状態を確認する大切な機会です。自分の体がどのような状態なのか、健康診断結果を理解する参考にしてください。



検査項目	病気・状態	説明
身体測定	低身長	身長が平均より2標準偏差以上低い。成長ホルモンの異常や病気が隠れている可能性も
	やせ	低血圧や不整脈、無月経、骨粗しょう症など、多くの健康障害を招く恐れがある
	肥満	生活習慣病をはじめ多くの疾患や、関節障害になりやすい
内科検診	アトピー性皮膚炎	アレルギーが原因で、強いかゆみを伴う発疹が繰り返し現れる
聴力検査	難聴	聴力が低下し、音を聞き取りづらい
	耳垢栓塞	耳垢が溜まり、音の通り道を塞いでいる
	外耳炎	外耳道に炎症が起きている
耳鼻咽喉科検診	アレルギー性鼻炎	アレルゲンが侵入すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが過剰に起こる
	副鼻腔炎	副鼻腔（鼻周辺の骨の中の空間）で炎症が起きている
	扁桃腺肥大	喉の奥の扁桃腺が腫れて大きくなっている
	言語障害	ことばの表出や理解に遅れがある、発音が不明瞭、吃音 など
歯科検診	むし歯	細菌が作り出した酸によって、歯質が溶けている
	歯肉炎	歯肉が赤く腫れ、出血が起こりやすくなっている
	エナメル質形成不全	歯の表面のエナメル質がうまく形成されていない
	歯列・咬合の異常	歯並びや噛み合わせに異常がある
視力検査	近視	近くは見えるが、遠くはぼやけて見えない
	弱視	視覚の発達が遅れ、視力が十分に出ない
眼科検診	斜視	両眼の視線がそれぞれ違う場所を向いている
運動器検診	脊柱側弯症	背骨が左右に曲がっている
心電図検査	先天性心疾患	生まれつき心臓や血管に異常がある
	不整脈	心臓の拍動が乱れている。QT延長症候群やWPW症候群などの心疾患が原因となることも
尿検査	尿蛋白	たんぱく質が尿に混じっている。病気やストレスなど原因は様々
	尿潜血	血液が尿に混じっている。尿路感染症の可能性も

これらはあくまで一例です。また、病気の「可能性」が見つかっただけにすぎません。もらった人は早めに病院でしっかりみてもらいましょう。多くの病気は、早期治療で悪化が防げます。

5月の予定

13 (水)	全員 尿検査
14 (木)	尿検査予備日 4年生 歯科検診(歯ブラシを持参すること)
18 (月)	1年生 心臓検診
19 (火)	1年生 内科検診
21 (木)	2年生 歯科検診
26 (火)	5・6年生男子 内科検診
28 (木)	6年生 歯科検診
29 (金)	尿検査(再検査日)

尿検査の提出をお願いします

提出日時 5月13日(水)朝8時30分まで

提出用袋に入れて提出してください



今回、提出できない人は担任の先生または保健室の先生に教えてください

健康診断の結果を随時お返ししています。結果に応じて、早めに病院を受診してください。これから、運動会やプールなどの楽しい学校行事も始まります。元気に楽しく学校生活を送れるように、健康管理をしましょう。

はじめよう! 暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

家でストレッチなどの運動をする

外で少し汗が出るくらいの運動をする

湯船にゆっくりつかる

尿を入れたスポイトが袋から出てしまうと、誰のものか分からなくなってしまいます。袋の口の部分は必ず折り曲げてから提出しましょう。また、尿を入れたスポイトのフタはしっかり閉めましょう。

参考文献：健 2025年5月、2026年5月号