



ほけんだより



令和8年5月
聖和小学校

季節の変わり目に気をつけたいこと

ゴールデンウィークは、どんなふうにご過ごしましたか？ぜひお話を聞かせてくださいね。しかし、この時期は体が暑さに慣れていないため、疲れやすくなります。少しでも体に違和感を感じた際には、早めに休息を取るよう心掛けましょう。そして、おやすみモードから学校モードにスイッチを切り替えて、元気に学校生活を送っていきましょう！

水分補給を忘れずにしよう



5月は体がまだ暑さに慣れていないの時期です。真夏ほど気温が高くなくても、熱中症のリスクがあります。以下のポイントを守って、上手に水分をとりましょう。

上手な水分のとり方ポイント



① のどが渇く前に飲む



② 外遊びの前後に飲む



③ 朝ごはんでは水分をとる



GW明けの過ごし方

長いお休みが終わり、心も体も「お休みモード」から「学校モード」へと切り替わる時期です。「なんだかやる気が出ない」「体がだるいな」と感じることは、誰にでもある自然なことです。これを「五月病」と呼んだりもします。無理にエンジンを全開にしようとせず、規則正しい生活を心がけ、少しずつリズムを取り戻していきましょう。

また何かあればいつでも保健室に来てください。

保護者の方へ



視力検査の結果と受診のお願い

「視力検査結果のお知らせ」をご確認ください。視力検査結果が「B・C・D」判定の場合は、黒板の文字が見えにくい可能性があります。早めに眼科を受診し、後日「受診報告書」を提出してください。





が っ ほ け ん ぎ ょ う じ

5月の保健行事

5 / 8 (金)	尿検査
5 / 11 (月)	尿検査・心臓検診 1年生
5 / 12 (火)	内科検診 2・4年生
5 / 13 (水)	内科検診 1・3・5・6年生
5 / 14 (木)	聴力 1年生
5 / 19 (火)	歯科検診 3・4・6年生
5 / 20 (水)	歯科検診 1・2・5年生
5 / 22 (金)	耳鼻科検診 4・5・6年生
5 / 27 (水)	耳鼻科検診 1・2・3年生

学校で実施している健康診断は、「スクリーニング」といって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。医療機関に行き、医師の診察や詳しい検査を受けた結果、とくに病気や異常がないと診断されることもあります。医療機関への受診が終わりましたら、「〇〇の結果についてのお知らせ」を学校に提出してください。

保護者の方へ



保健室ではケガをしたときに保冷剤を使用しています。ご自宅でない保冷剤があれば保健室までいただけると助かります。よろしくお願いたします。

