

ほけんだより 5月

令和8年4月30日

木川南小学校 保健室

4月の緊張が少しほぐれ、ようやく落ち着いて過ごせるようになってきた5月。

新しい環境で頑張ってきた心と体をゆっくりと整える期間にしてみませんか？

「疲れ」を感じる前に休息をとることも、健康を守る大切なスキルです。今月も、

一人ひとりが健やかに過ごせるよう、健康面からサポートしていきます。



健康診断 まだまだ続きます

健康診断、まだまだ続きます。これからの毎日を健康で安全に過ごすために、からだの様子をよく知っておくことが大切です。

5月の保健行事予定



12日(火) 内科検診 (1・5・6年生)

尿検査2次(該当者のみ)

13日(水) 耳鼻科検診(全学年)

14日(木) 尿検査2次予備日(該当者のみ)

26日(火) 歯科検診(2・4・6年生)

どんなことをする
のかな？



眼科検診

目や目の周りに病気や異常がないか調べます。



耳鼻科検診

耳・鼻・のどに異常がないか調べます。

前日までに軽く耳掃除をして

おきましょう。



内科検診・運動器検診

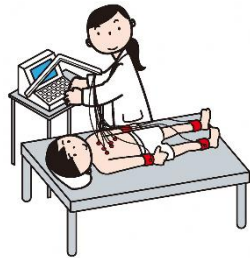
心臓・肺のようす、皮膚、栄養状態、骨・手足の動きなどを調べます。



心臓検診(1年生と必要な人)

心臓が元気にはたっているかを

心電図で調べます。



歯科検診

むし歯や歯ぐきの病気だけでなく、歯の汚れ、歯並び・

かみ合わせも調べます。

歯みがきしてくるのを

わす 忘れないでね!



熱中症

が増えてきます

すがすがしい季節がやってきました。新学期が始まってから1か
月が経ち、学校生活にも慣れてきた頃ですね。しかし、実は5月は
熱中症になりやすい時期であることを知っていますか?

なぜなら、体が暑さに慣れていないからです。油断せずに、しつ
かり対策をしましょう。体調が悪いときは無理をせず、また水筒と
汗を拭くためのタオルを忘れずに持ってくるようにしましょう。

もし熱中症になってしまったら…



水分と塩分をとる。

首、わきの下、足の付け根を冷やす。

涼しい場所へ移動する。

~保護者の方へ~

4月から始まった健康診断。いくつか終わったものもありますが、まだまだ引き続き残りの検査
や検診も行います。それぞれの結果については、受診が必要な人に手紙を渡しますので、できる
限り早めに受診してください。(眼科・耳鼻科・内科などは受診しないと、水泳の授業に参加するこ
とができないことがあります。)

受診の必要がない人には、手紙はありません。ただし、歯科検診のみ、全員に手紙を渡します。

なお、学校で行われている健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしい項目を選び出す
ものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。

どうぞご理解いただきますようよろしくお願いいたします。