

ほけんだより5月

令和8年5月
せいいくしょうがっこう ほけんしつ
成育小学校 保健室

しんがつき はじ かけて 1ヶ月がたちました。あたらしい かんきょう な しら 知らずのうちに、こころ からだ がつかれています。ひる よる かんたんさ もあって たいちょう をくすしやすくなる季節でもあります。よくねて、よくたべて、げんき をチャージしましょう！

はじめよう!

暑熱順化

つゆ あ ころ ねちゅうしやう ひど
梅雨が明ける頃から熱中症になる人が
ふ 増え始めます。ねちゅうしやう ならないために、
あつ からだ は しょねつじゆんか いま
暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から
はじめましょう。

そと ずこ あせ で
外で少し汗が出るくらいの
うんどう 運動をする

いえ
家でストレッチなどの
うんどう 運動をする

ゆふね
湯船にゆっくりつかる

こんな日は **熱中症** にご用心

しつど たか ひ 湿度が高い日

かぜ やわ 風が弱く、
ひざしが強い日

きゆう 急に
あつ 暑くなった日

からだ あつ な じき
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
きゆう うんどう 急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

1週間生活チェックにチャレンジ

GW を挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。
ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

はんれい 凡例：パッチリ○ 問題ない○ まあまあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

銀の返りポイント

- 何曜日に△や×が多い?
- どの項目に×が多い? 原因は?

げんいん 原因がわからないときは、ほけんしつ 一緒
かんが 考えます。気軽に相談に来てくださいね。

まだまだ続きます **健康診断**

5月のほけん行事

1日 (金)	心臓検診	1年と対象の人
7日 (木)	眼科検診	全学年
8日 (金)	視力検査	6年
11日 (月)	視力検査	5年
12日 (火)	耳鼻科検診	1・3・5年
13日 (水)	視力検査	2年
14日 (木)	尿検査【1次】	全学年
15日 (金)	聴力検査	2年
18日 (月)	視力検査	1年
19日 (火)	耳鼻科検診	2・4・6年
20日 (水)	視力検査	4年
21日 (木)	眼科予備日	欠席者
22日 (金)	視力検査	3年
27日 (水)	歯科検診	2・4・6年

●保護者の方へ●
健康診断の結果について所見のある場合は、結果のお知らせを配付しています。病院受診後は、担任に提出してください。

ここが知りたい尿検査!

?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
います。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います。

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に!

5月14日 (木)