下野市立細谷小学校
保健室
令和7年5月　発行

5月の保健目標　：　衛生に気をつけよう

新年度が始まって、1か月が経ちました。そろそろ疲れや悩みが出てくる頃かもしれません。
また、早くも熱中症に気を付けなければならない時期になりました。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯です。ゴールデンウィーク中も規則正しい生活を心がけましょう！

★運動会練習が始まります★

5月7日から、運動会練習が始まります。いつもの授業より、身体を動かす時間が多くなるので、朝ご飯を食べ、エネルギーを蓄えておきましょう。
また、汗をかいてもいいように、タオルや着替えがあるといいですね。

朝ごはんでこんなに変わる?!

朝ごはんを食べた

頭 脳が目覚めて勉強に集中できる

体 体温が上がって元気に動ける

おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る

朝ごはんを食べていない

頭 エネルギー不足で頭がぼーっとする

体 思い切り遊ぶ元気が出ない

おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

★5月の健康診断予定です。日程や注意事項をよく確認してください。

実施日	対象学年	実施項目	準備・注意事項
5/9(金)	一次欠席者 二次対象者	腎臓検診 (尿検査)	腎臓検診の二次検査があります。 対象者は朝、尿をとり忘れずに持ってきましょう。自分で直接保健室に提出してください。
5/21(水)	全学年	内科検診 (運動器検診)	心臓や肺、骨、栄養状態など、全身の状態を調べます。 **検診は、体格に合った薄手のTシャツを着て行います。**
5/23(金)	全学年	眼科検診	眼に異常がないかを調べます。 **当日の朝は必ず洗顔してから登校しましょう。**

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。疾病の早期発見・早期治療によって治療期間が短くなるなど、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。