

ほけんだより

5月号

小平第五小学校 保健室

令和8年5月1日

5・6月 健康診断の予定

眼科健診

日時：5月21日（木）全学年

校医：つちだ眼科クリニック

鷺尾先生

歯科健診

日時：5月15日（金）5・6年

5月22日（金）3・4年・さくら

6月 5日（金）1・2年

校医：としき歯科 矢野先生

耳鼻科健診

日時：5月7日（木） 8：45～ 【全学年】

校医：井上耳鼻咽喉科医院 井上先生

健康診断の結果について

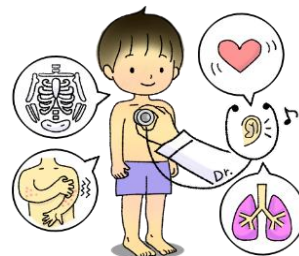
健康診断はお子さんが学習や運動など日常生活を送る上で、注意すべきことがないかスクリーニング（確定診断ではなく、病気の疑いを見つけ出すもの）するために行われます。

健診後には、ご家庭へ「受診のおすすめ」をお渡ししますが、医療機関での受診結果、「異常なし」と診断されることもありますことをご了承ください。

受診された場合は、学校へご提出ください。

- 今年度の健康診断で、受診の必要がない健康診断結果につきましては、6月末に健康診断結果一覧で配布いたします。

※内科健診時に運動器問診票にご記入していただき、
学校医の診断で「異常なし」となった場合は、
“結果のお知らせ”はありませんので、ご了承ください。



内科検診について （プライバシーや心情に配慮し、以下の対応をとって行います。）

- 男女別に並び、パーテーションを使って個別の検査・診察スペースを確保しています。
- 心音の聴診は、下着は着けたままなど、配慮して行っています。

※正確な脊柱・胸郭・皮膚の状態等を見る際に、プライバシーに配慮しながら脱衣のうえ状態を見ることがあります。



今から始める！熱中症対策！



5月は、急激に気温の高い日が多くなります。梅雨前の気温が上昇した日やこの時期の湿度の高い蒸し暑い日は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。

各ご家庭でもお子さんが暑さになれるよう、今から“暑熱順化”していきましょう。

暑熱順化とは？

暑熱順化とは、夏の暑さに耐えられる体をつくるということです。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を少しずつしてみましょう。例えば、毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）を継続することで暑熱順化を獲得することができるといわれています。ご家庭でも、汗をかく習慣付けをしておく、体が暑さに慣れ、体の熱を十分に逃がすことができるようになります。



汗をかいたときは、水分補給も忘れずに。

生活リズムを整える

睡眠不足や体調不良、栄養不足は熱中症になるリスクを高めます。特に朝食抜きで登校すると、午前中の活動に必要なエネルギーや塩分が不足し、学習活動に影響が出やすくなります。また睡眠をしっかりとり、バランスの良い食事を摂ることで、丈夫な体がつくれます。ぜひ各ご家庭でもお子さんが熱中症にかかりにくい体づくりのサポートをお願いいたします。



5月は体が疲れて、体調も崩しやすくなります。

しっかりと朝ごはんを食べて、
体の調子を整え、体調管理をよろしくお願いいたします。