



ほけんだより5月

令和7年5月7日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
保健室

ゴールデンウィークは、心と体のリラックスはできましたか？ 長い休みの後は生活リズムの乱れに注意しましょう。すっかり、遅寝遅起きのくせがついてしまった人はいませんか？ リズムを取り戻すために次のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

5月

ほけんもくひょう

規則正しい生活をしよう

- 起床時間を決める
- 朝食をきちんと食べる
- 夜は早めに休む
- パソコンやスマホは長時間使わない

朝ごはんでこんなに変わる?!

朝ごはんを食べた

脳が目覚めて勉強に集中できる

体温が上がって元気に動ける

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

エネルギー不足で頭がぼーっとする

体温が上がって元気に動けない

腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

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です。
水分をこまめにとり、ぐっすり眠れる環境を整え、丈夫な体を作りましょう。
まずは体温を調整する力をつけましょう。



暑熱順化は今のうち!



暑熱順化とは
熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



5月の健康診断カレンダー

月	火	水	木	金
5	6	7 心臓検診(1年)	8 眼科健診(全学年)	9 聴力検査(1年)
12 聴力検査(1年)	13	14 耳鼻科健診(全学年)	15 内科健診(3・6年)	16 4月に提出できなかった人は必ず提出してください。
19	20	21 耳掃除をしておきましょう。	22 尿容器配布	23 尿検査(一次忘れ者/二次)

6月の予定

歯科健診：6月 4日(水)1・2年生、11日(水)3・4年生、18日(水)5・6年生

内科健診：6月30日(月)5年生

～おうちの方へ～

1 毎朝の健康観察について

新年度が始まって緊張していたお子さんたちも新しい生活に慣れてきた頃ですが、ゴールデンウィークの長い休みの後は体調を崩すことがあります。朝のお忙しい時間帯ですが、登校前の健康観察をお願いいたします。気になることがございましたら、お気軽に担任・養護教諭までご相談ください。

- すっきりと起きられたか 朝食はしっかりとったか 頭痛、腹痛などないか
 気分が落ちこんでいないか その他、普段と違う様子はないか

2 定期健康診断について

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。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。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。受診が終わりましたら、用紙を担任へ提出してください。定期的に受診しているようであれば、用紙にその旨を記入して、提出していただいても結構です。全ての結果は上記の「定期健康診断の記録」を7月に配布することでお知らせいたします。

健康診断の結果をお渡ししています



※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。

- 「A」:視力 1.0 以上に相当
 「B」:視力 0.9~0.7 に相当し、学校生活にはほとんど支障のない見え方
 「C」:視力 0.6~0.3 に相当し、教室での授業に多少の影響が見られるため何らかの対策が必要
 「D」:視力 0.2 以下で、教室の最前列でも黒板の字が見えにくいために早急な対策が必要

視力については、両眼裸眼 1.0 未満の場合に配布しました。

視力は、その時の天候や体調(寝不足疲れ目など)によって見え方が違います。

また「見え方」は本人にしか分からないものなので、保護者の方にもお子様の現状をお伝えするために、検査結果のお知らせをお渡ししています。一律に受診をおすすめしているものではありませんが、見えにくさからメガネの必要性を感じる場合などはメガネを作りに行く前に、眼科を受診してみることも大切です。(アレルギーなど他の要因で視力が一時的に低下しているケースもあります。)

また、内科・眼科・耳鼻科健診の未受診や未治療の場合には、6月開始の水泳授業に参加することができません。

ご家庭の都合で欠席される場合は、健診の日程等を配慮していただき、未受診のないようお気を付けください。