

ほけんだより 5月

令和8年 5月

みやこ小学校

ほけんしつ

緑が美しい季節となりました。新しい学年には、慣れてきましたか？「まだ慣れないなあ」という人も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。

また、5月に入り、暑いと感じる日も増えてきます。急な暑さで具合が悪くならないよう、外に出るときは帽子をかぶり、水分補給もしっかりしましょう。そして、昼間は暑くても、朝晩は涼しい日が多いです。調整しやすい服で登校するようにしましょう。

めざせ！(体温調節)のめいじん

朝はすずしい？ 昼はあつい！ じぶんでぬぎき！

自分であつてのめいじん！

5月のふくそうチェックリスト

☐ ハンカチはもった？ ☐ うわぎはある？ ☐ ぼうしをかぶろう！ ☐ なふだ(名札)は？

適度に休むことも
大切です

体調を崩して欠席する人や保健室に来る人も増えてきました。『手洗い・うがい』、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。朝、体調が悪い時には、無理をせずおうちで様子を見てください。

5月の保健行事

1日(金)	聴力検査	2年生	19日(火)	内科健診	2年生
7日(木)	聴力検査	4年生			4年生1組
8日(金)	聴力検査	6年生	21日(木)	検尿1次検査	全学年
12日(火)	内科健診	3年生	22日(金)	検尿1次検査予備日	
		5年生3・4組	28日(木)	眼科健診	1・3・5年生
14日(木)	心電図検査	1年生			



- 聴力検査の前日には、耳そうじをしておきましょう。
- 内科健診の日は、体そう服を忘れず持ってきてましょう。

「また健康診断？」「どうせ同じことを調べるんでしょ」なんて思っている人はいませんか？健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います(身体測定)。また、勉強や運動に皆さんが十分な力を発揮できる状態かも調べます(視力・聴力検査、運動器検診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です(歯科・内科・眼科・耳鼻科健診、心電図、尿検査)。

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。

自分の体を大切にして、健康な生活を送るために今年の健康診断もしっかり受けましょう。

また、受診のすすめを受け取った人は、早めに病院を受診しましょう。

保護者の皆様へ

- 健康診断は、プライバシーや心情に配慮した環境整備を行い実施していきます。特に脱衣を伴う検査においては、個別スペースを作り、体操服・下着を着用して行います。
- 学校における健康診断は、学校生活を送るうえで支障がないかを見分けるために行います。病院を受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。
- 健康診断の結果について、(歯科健診以外は)病気や疑いがあった場合にのみ「結果のお知らせ」のプリントをお渡しします。すべての健康診断の結果は、1学期の終わりにお渡しします。