



ほけんだより



令和8年5月発行
船橋市立中野木小学校
保健室

新年度が始まり1か月...

朝晩と昼の気温差に体調を崩されている人もいないでしょうか。5月は新年度の環境変化に加え、体が暑さに慣れていないため疲れやすくなります。また、GWを挟むことにより心身ともにリズムが崩れる時期でもあります。自分の体の声を聞きながら無理しすぎないように過ごしましょう。

今月の
保健目標

けがをせず元気に運動しよう



5月は体がまだ暑さに慣れていない「暑熱順化（しよねつじゅんか）」の時期です。真夏ほど気温が高くなくても、熱中症のリスクがあります。以下のポイントを守って、上手に水分を取り、元気に過ごせるようにしましょう。

上手な水分のとり方ポイント



① のどが渇く前に飲む



② 外遊びの前後に飲む



③ 朝ごはんでは水分をとる

けが予防のためのポイント



① 準備運動をしっかり



② 早寝早起き朝ごはん



③ あわてない

GW明けの過ごし方



長いお休みが終わり、心も体も「お休みモード」から「学校モード」へと切り替わる時期です。「なんだかやる気が出ない」「体がだるいな」と感じることは、誰にでもある自然なことです。これを「五月病」と呼んだりもします。無理にエンジンを全開にしようとせず、規則正しい生活を心がけ、少しずつリズムを取り戻していきましょう。





けんこうしんだん について がっ

健康診断の日程（5月）

	たいしょうがくねん 対象学年	にっぺい 日程		たいしょうがくねん 対象学年	にっぺい 日程
しんでんずけんさ 心電図検査	1・4年	5/8	しかけんしん 歯科検診	ねん 2年 ねん 5年・なかよし	5/13 5/28
にょうけんさ 尿検査 (予備日)	ぜんがくねん 全学年	5/11 5/21	がんかけんしん 眼科検診	ねん 1・3・5年	5/19
ないかけんしん 内科検診	ねんだんし 6年男子 ねん 1年+2年4・5組 ねんだんし 4年男子	5/12 5/14 5/26	しきかくけんさ 色覚検査	ねんきぼうしや 3年希望者 ねんきぼうしや 6年希望者	5/18 5/22

耳鼻科検診は日程再調整中です

保護者の方へ

●内科検診について

毎年ご案内している説明動画に、運動器検診についてが加わりました。
ご家庭でも視聴をお願いいたします。
※脱衣につきましては、校医に相談の上でプライバシーに配慮し実施しております。
動画とは一部実施方法が異なる場合もございますのでご了承ください。

○小学生（低・中学年）用内科健診動画

「がっこうけんしんてなあに？～がっこういからのメッセージ～
【学校健診動画 小学生（低・中学年）用】」



○小学生（高学年）、中学生、高校生用内科健診動画

「知ってほしい！学校健診～学校医からのメッセージ～
【学校健診動画 小学生（高学年）、中学生、高校生用】」



○運動器検診動画

「知ってほしい！運動器検診～学校医からのメッセージ～」



●健康診断結果のお知らせについて

学校医より受診のおすすめがあった方へ順次結果を配付しております。
学校検診は疾病の早期発見が目的のスクリーニングとなりますので、受診の結果異常がないことや、治療が不要と判定される場合もございます。ご承知おきください。

視力検査について

視力検査は全員に結果を配付しています。
両目とも「A」で受診不要の方にもお知らせが届きますのでご了承ください。
視力検査結果が「B・C・D」判定の場合は、黒板の文字が見えにくい可能性があります。
早めの受診をおすすめいたします。

