

ほけんだより 5月



令和8年5月7日 高三小 保健室

冷たい風が心地よく感じる季節になりましたね。この時期は運動すると、すぐに汗ばんでしまいます。運動会練習もありますので、汗をふくタオルやハンカチを準備し、体を清潔に保ちましょう。4月から新しい環境になり、そろそろ疲れがたまってきたかと思えます。暑かったり、肌寒かったりと、気温の変化が激しいのも今の季節の特徴です。規則正しい生活を心がけて、体調管理をしっかりと行いましょう。

5月の保健目標 自分のからだを知ろう

5月の保健行事

- 5月 7日 (木) 内科検診 (1年・2年・3年・つくし学級)
- 8日 (金) 尿検査2回目 (未提出者・再検査者)
- 11日 (月) 心電図検査 (1年・4年)
- 13日 (水) 内科検診 (4年・5年・6年・たかね学級)
- 20日 (水) 尿検査3回目 (未提出者・再検査者) ※未提出者は最終。
- 29日 (金) 眼科検診 (1年・3年・5年)



身体測定を行いました (平均値)

	男子平均		女子平均	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
学年	4月	4月	4月	4月
1年	116.5	21.3	115.0	20.2
2年	121.6	22.8	123.2	25.4
3年	128.9	28.6	127.1	27.3
4年	133.9	30.6	132.5	29.9
5年	139.2	33.1	140.5	35.9
6年	145.4	37.6	148.6	37.4

運動会での注意

- いよいよ運動会が近づいてきました。次のことに注意して、ケガなく元気に本番にのぞんでください。
- ★前日は早く寝て体調を整えておく
- ★朝ごはんをしっかり食べてくる
- ★手足のつめを切っておく
- ★汗ふきタオルを持ってくる
- ★準備運動をしっかり行う
- ★こまめに水分をとる
- ※体調が悪くなった時は、すぐ先生か近くの友だちに伝えましょう。



“新学期疲れ”が出ていませんか？

新しいクラスや友だちの中では、最初はだれでも緊張するものです。そして、その環境に慣れてきたかなと思われる頃に、知らず知らずのうちにたまっていた疲れが出やすくなります。このような“新学期疲れ”を感じたら、まずはからだを休めるために、早めに寝て十分睡眠をとりましょう。バランスのよい食事を心がけることも大切です。また、心の緊張をとるためにも、何か好きなことをして、上手に気分転換をはかるのもいいですよ。



熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

～保護者の方へ～

- 保健関係書類の提出、期限が短い中ご協力いただきましてありがとうございました。「発育のようす」と「視力検査の結果」は全員に配付しました。それ以外の検査結果については、**異常がみられた場合のみ**、お知らせいたします。お子さまが持ち帰るプリント類は、よくご確認ください。
- 健康診断の日に欠席してしまった場合、基本的にはかかりつけ医に相談して、診ていただけてください。内科と歯科に限り2日間設けていますので、学年によっては別日で対応いたします。
- 健康診断結果のお知らせを受けて医療機関を受診した際は、受診報告書の提出をお願い致します。
- 5月11日(月)に行われる、1・4年生対象の心電図検査ですが、開始が13:40～で、**下校時刻が予定よりも少し遅れる見込み**です。各学級で出される週プロをよくご確認ください。
- ※すでに治療中や経過観察のお子さまにも、用紙がいくつあるかと思いますが、結果のお知らせでもありますので、ご了承ください。また受診の結果、病院での診断が学校検診と違う場合があります。学校検診は、限られた環境の中での集団検診となり、あくまでもスクリーニングが目的になりますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。