

# ほけんだより 5 月号

上岩出小学校 2025年5月1日 ほけんしつ発行

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安に感じることもあったはず。自分では気付かないうちに、疲れてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間をとって自分の心や体のことを考えてみましょう。

## 5月の保健行事

日程	対象学年	健康診断	おねがい
5月7日(水)	1年生	心電図検査	体操服で実施します。
5月8日(木)	全学年	耳鼻科健診	耳を見やすいように髪の毛を結びましょう。
5月12日(月)	1・2年生	内科健診	体操服で行います。
5月13日(火)	全学年	眼科健診	前髪が長い人は、ピンでとめておきましょう。
5月14日(水)	5・6年生	内科健診	体操服で行います。
5月15日(木)	3・4年生		6年生の下校が14時45分ごろになります
5月21日(水) 22日(木)	全学年	尿検査(1次)	9時までに提出してください。 ※業者さんが回収しに来てくれます。

※尿検査の2次検査は、6月5日(木)6日(金)となっています。

## 上小スポーツの日におけてもうすぐ練習がはじまります!

### 📢 春の酷暑にかかわる注意

#### すいみん

睡眠不足で運動をすると熱中症になってしまうおそれがあります。早めにて、体調を整えましょう。



#### あさごはん

あさごはんを、たべないと1日のパワーがでません。あさごはんを食べて脳に元気をあたえましょう。



### 📢 準備してほしいこと

#### つめ

手足のつめがのびていると自分だけではなく友達にけがをさせることもあるので切っておきましょう!



#### くつ

自分の足に合っていない履きなれたくつにしましょう。



●毎日の持ちもの(必ずなまえをかいいてください)

#### ① タオル



#### ② すいどう



#### ③ 赤白ぼうし



### 📢 運動中の注意

#### 準備運動

体を動かしやすいし、けがを防ぐためにもきちんとしましょう!



#### 水分補給

熱中症にならないようにこまめに水分をとりましょう。「のどがかわいた!」と思う前に飲むことが大切です!



※体調が悪くなったり、具合が悪そうな友達がいいたら、すぐに先生に知らせてください。  
※ケガをしたときは、まず傷口を水できれいに洗ってから、保健室まで来てください。

### 健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか。見たり聞いたりするのに不自由はないか。身体の異常や病気の可能性はないか。などがわかります。

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くすっきりします。

しかし、こんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

