

ほけんだより

5月号



おうちの人と一緒に
読んでください
令和7年5月8日
南長崎小学校 保健室

ゴールデンウィークでしたが、みなさん楽しく過ごせたでしょうか。新学期が始まり、約1か月が経過しました。1年生も学校生活に慣れてきたころだと思います。日中の気温差も大きい季節なので、生活リズムをととのえて体調をくずさないように気をつけましょう。

今月の保健目標



からだをきたえよう

運動会の練習が本格的になってきました。夜はゆっくり眠り、疲れをとるうにしましょう。これからどんどん暑くなってきます。必ず帽子をかぶり、水を持ってきて、休み時間や、体育・外で遊んだ後は水分を取るようにしましょう。

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。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

クイズ!!

暑くなる前から
運動をし、水分
(まきゅう)をすること
をがんばり
をつけよう!

つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多くとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

ゆっくりと
深呼吸をする

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む



4月から1か月がたちまじ。みなさん、楽しくすごしていますか? がんばりすぎてしまって、自分でも気がつかないうちに、つかれがたまっているかもしれません! リフレッシュをして、5月も元気にすごせたらいいですね!

ゆづが先生のリフレッシュは...
・おいしいものを食べる
・ゆっくりお風呂にほいること

月	日	項目	対象	備考
5	1日(木)	視力検査	1・2年	
	7日(水)	内科検診①	5・6年	《内科検診》 ・体操服・男女別で実施します。
	13日(火)	内科検診②	1・2年	※欠席者は5月7日、13日、20日のいずれかの日程で実施します。すべて欠席された場合は、ご自身で学校医の先生の病院(香焼民主診療所)を受診していただくことになります。ご了承ください。
	19日(月)	尿検査①	全学年	△朝、忘れないように検尿をお願いします。
	20日(火)	内科検診③	3・4年	・体操服・男女別で実施します
	22日(木)	眼科健診	1・4・6年	
	28日(水)	尿検査②	対象者	
6	6日(金)	尿検査③	対象者	
	12日(木)	歯科検診	全学年	朝食後、歯磨きをしてきてください。

ほ ご し ゃ か た 保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

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。何かと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。



※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。

◎6月から、フッ化物洗口を実施する予定です。(1年生は、6月中は水で練習をします。)

今まで実施しておらず希望される場合、また中止される場合は、担任へご連絡をよろしくお願いいたします。

春から夏にかけて流行！ 子どもの感染症



咽頭結膜熱

ロタウイルス
感染症

お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

【症状】39~40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる
多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

【症状】急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる
安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなど主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。

