

# ほけんだより 5月

令和6年5月1日  
 岩国市立小瀬小学校  
 保健室

さわやかな春の風がふいたかと思えば、体を動かすと汗をたくさんかくほど暑かったり、雨がふると肌寒く感じたりする日も…。気候の変化と新学期のがんばりで、つかれが出やすい時期です。「寒暖差対策」と「よい生活リズム」で心も体も元気にすごしましょうね。



## 【5月16日（木）】

## 【5月21日（火）】

### 眼科検診



目や目のまわりに異常や病気がないか

★かみの毛が目にからないようにしておきましょう。

### 尿検査



腎臓病や糖尿病などがいないか

★わすれず尿を提出してください。

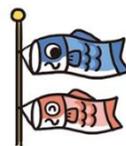
## 【5月23日（木）】

### 内科検診



心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか

★体をせいけつにしておきましょう。前日は早くねて体調をととのえておきましょう。



手や足、骨・関節などに異常や病気がないか

## けんこうしんだん けっか で 健康診断の結果が出たら…



結果をおうちの人と一緒に確認しましょう。

健康診断の結果から、

「メディアのつかい方はよかったかな？」

「食べたあとに歯みがきができていたかな？」など、

生活をふりかえることができますよね。

受診が必要な場合は、できるだけ早く専門のお医者さんにみてもらいましょう。



ゴールデンウィーク  
GWの  
過ごし方

連休で楽しくお出かけをする人もいれば、ゆっくり休んでつかれをとる人もいるかもしれませんね。どちらもよいことですが、生活リズムのみだれには注意しましょう。お休みだからといって、「おそね」「おそおき」のくせがつくと、リズムをとりもどすのが大変かも…。次のポイントに気をつけて、楽しくすごしてくださいね。



- 起きる時刻を決めて、まもる。
- 朝ごはんはきちんと食べる。
- 体をうごかす時間をつくる。
- 夜ふかしをしすぎない。
- メディアをつかう時間を決めて、まもる。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

保護者の方へ



【お礼】



学校生活の準備や健康診断の実施等にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。おかげさまで、健康診断も円滑に進み、学校では元気な子どもたちの姿が見られています。検診の結果は、随時、全員に通知しています。病気や異常の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご確認いただき、気づきなどを共有していただければと思います。受診が必要な場合には、専門医にご相談いただき、結果を学校へお知らせください。5月も検診が続きますが、どうぞよろしく願いいたします。ご不明な点等がございましたら、いつでもご連絡ください。

子どもたちの学習する姿や遊びの時間、給食時間の様子から、ひとつ上の学年になり、やる気にあふれているなど感じる毎日です。同時に、体調面や精神面に少し疲れが出てくるころかと思っておりますので、お子様の健康の様子について、気になることがありましたらお知らせいただけると幸いです。