

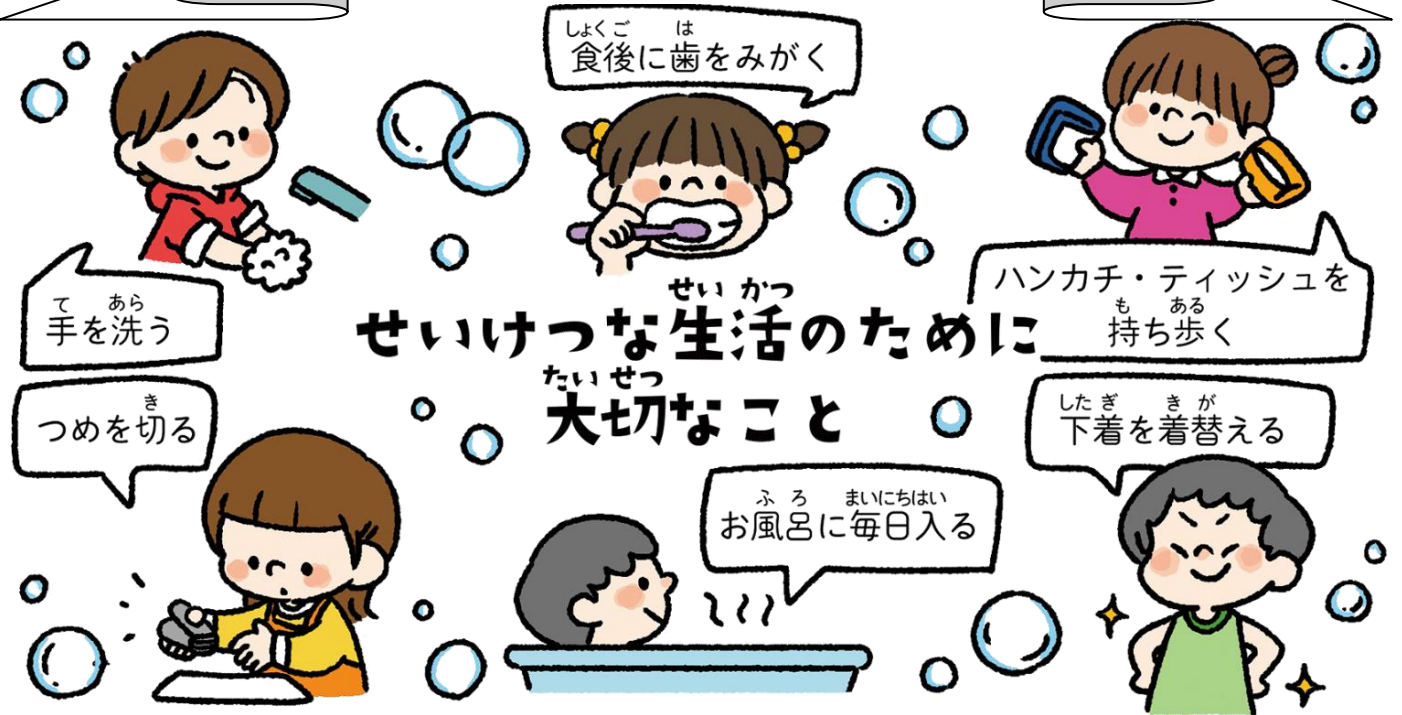
ほけんだより5月

令和8年5月11日
 北区立王子第三小学校
 校長 新紺 明典
 養護教諭 榎本 郁恵

緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、約1ヶ月がたちましたが、心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきたところで、「疲れたな」と感じる人も多いのではないのでしょうか。新しいクラスや友達にもなれてホッとしたとたん、今までの疲れが出てきたのかもしれませんが。ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせましょう。

もくひょう

健康なからだをつくろう！！



おっちゃんしょうたいさく そろそろ熱中症対策を

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季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときは汗によって体温を調整しますが、初夏～梅雨の段階では、まだその機能が十分に整っていないのです。

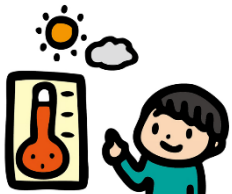
朝食をしっかりとったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣を意識することが大切です。5月30日には運動会があります。暑さに負けない、健康な体を作りましょう！！

天気予報をチェック

ふくそうをきおんにあわせよう

ぼうしをかぶろう

汗をかいたら、水分ほきゅう



ストレスのサインを見逃さないで



あさ お
朝、起きられない・
よる ねむ
夜、眠れない



しょくよく
食欲がない・
たす
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気がでない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

5月保健行事

	保健行事	お願い
5月		
12(火)	内科検診(1・6年)	★体育着を忘れずに持ってきてください。
14(木)	耳鼻科検診(全学年)	★前日までに耳そうじをしてきてください。
	眼科検診(全学年)	★めがねを使用している児童は忘れずに持ってきてください。
15(金)	尿検査一回回収(全学年)	★就寝前に必ず排尿し、朝起きてすぐの尿をとってください。
18(月)	尿検査一回追加回収(対象者)	★就寝前に必ず排尿し、朝起きてすぐの尿をとってください。



※尿検査二次回収は6月2日(火)です。対象の児童は忘れずに持ってきてください。

健康診断の結果をお知らせします

4・5・6月と健康診断が続きます。健康診断の結果を「〇〇結果のお知らせ」として通知しています。(※異常なしの場合はお知らせを出しません。)
「結果のお知らせ」をよく確認していただき、受診が必要な場合は専門医を受診してください。学校で行う健康診断はスクリーニング検査(大勢の子どもの中から病気の疑いのある子どもを早く発見し、早期の適切な治療や病気のコントロールにつなげるための検査)で、お知らせ=(イコール)病気ではありません。お医者さんに詳しく診察していただくと、学校や家庭での日常生活で気を付けることなどの指導を受けます。専門医を受診した際は、速やかに受診報告書をご提出ください。よろしくお願ひします。

また、6月から水泳指導が始まる予定です。疾病によってはプールに入ること、症状が悪化したり、人にうつしたりしてしまうこともあります。内科・耳鼻科・眼科検診・聴力検査でお知らせをもらった方は、必ず水泳指導が始まる前に専門医を受診するようにしてください。

- 健康診断未受診者(内科・眼科・耳鼻科)
- 受診報告書(内科・眼科・耳鼻科・聴力)の未提出者



水泳指導に参加できません

受診した結果、学校生活において、気を付けることや伝えておきたいことなどありましたら、お気軽に保健室までご相談ください。

