

ほけんだより

# ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ  
長久手市立北小学校 保健室  
れいわねん がつはっこう  
令和7年5月発行



がつ ほけんもくひょう  
5月の保健目標



## せいかつ 生活のリズムを ととの 整えよう

少しづつ体が心に出てきている人もいないのでしょうか。早めにはじめに疲れをとれるように、生活習慣を見直したり、気持ちがリラックスできることをしたりするとよいですね。何か、困ったことや心配なことがあったら、相談できる大人の人に話をしてみてくださいね。

### 朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
まず朝ごはんから。

急に体が冷えて、体調不良を起こす子があります。上着や肌着で調節できるとよいですね。

気温の変化には



上着の「オン」「オフ」で!

### 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



# 健康診断の日程(5月)



	1年 <sup>ねん</sup>	2年 <sup>ねん</sup>	3年 <sup>ねん</sup>	4年 <sup>ねん</sup>	5年 <sup>ねん</sup>	6年 <sup>ねん</sup>	なかよし
じびか 耳鼻科 けんしん 検診	5/1 (木)	5/22 (木)	5/15 (木)	5/15 (木)	5/1 (木)	5/22 (木)	5/22 (木)
ないかけんしん 内科検診 けっかくけんしん (結核検診 ふく 含む)	5/22 (木)	5/15 (木)	5/1 (木)	5/29 (木)	【1~4組】 5/22 (木) 【5・6組】 5/29 (木)	【1・2組】 5/1 (木) 【3~6組】 5/15 (木)	5/15 (木)
がんかけんしん 眼科検診	5/14 (水)	5/7 (水)	5/21 (水)	5/21 (水)	5/14 (水)	5/7 (水)	5/7 (水)
しんでんず 心電図 けんさ 検査	5/9 (金)			5/9 (金)			
にょうけんさ 尿検査	5/13(火)・14(水) (2次検査 5/27(火)・28(水))						

## ◆◇◆◇ おうちの方へ ◆◇◆◇

### ☆ 内科(結核)検診の実施方法について

- 個人のプライバシーに配慮して検診を進めます。
- 男女ともに、半そで体操服を着用します。
- 上半身の下着は、準備の段階で脱ぎます。検診をスムーズに進行させるため、学校医が心音を正しく聞き取るため、脊柱の様子を観察するためです。ただし、下着を脱いだ後、体操着1枚で居る間、カーディガンなどの上着を羽織ってよいと呼びかけます。
- 男女別で実施し、男女が同室になることはありません。

### ☆ 水筒と汗ふきタオルの用意をお願いします

登校時は涼しくても、昼間、急に暑くなることもあります。下校までしっかり水分補給ができるよう、十分な量のお茶を持たせていただきますようお願いします。必要に応じて、お茶だけでなく、スポーツドリンクを持たせていただくことも可能です。

また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

### ☆ 災害共済給付制度の共済掛金(保護者負担)について

災害共済給付制度の同意書の提出ありがとうございました。「加入」を申し込まれたご家庭は、6月の口座振替で保護者負担分(460円)をお支払いいただく予定です、ご承知おきください。