

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 がつはつこう
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

すこつかからだこころでひとはやつか
少し疲れが体や心に出てきている人もいるのではないか。早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つたら、相談できる大人の人に話を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 ★

あたま 頭 のうめざ 脳が目覚めて
めざせんきょう 勉強に集中できる



★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭 エネルギー不足で
あさきく 頭がぼーっとする



おなか 腸が動いてうんちが
うごきよくよく出る



からだ 体 たいおん 体温が
あがって あがく 元気に動ける
おなか ちよげき 腸が刺激されず
うんちが 気持ちよく出ない

きゆう 急に体が冷えて、体調
ふりょう おこ 不良を起こす子がいます。上着
はだぎ ちょうせつ や肌着で調節できるとよいですね。

気温の変化には



うわぎ 上着の「オン」「オフ」で！

そろそろはじめましょう

熱中症予防

ねつちゅうしょう 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！





けんこうしんたんのにっていがつ 健 健 診 斷 の 日 程(5月)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	なかよし
じひか 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 (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)
しんでんす 心電図 けんさ 検査	5/9 (金)			5/9 (金)			
にようけんさ 尿 検査			5/13(火)・14(水)	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。