

# ほけんだより5月

新座市立新開小学校 校長 八代 剛  
令和7年5月7日 養護教諭 齊藤 巴菜

新学期が始まって1か月が経ちました。4月から始まった定期健康診断も発育測定、視力検査、聴力検査、眼科検診、耳鼻科検診が完了しました。学校生活に慣れるのと同時に疲れもたまりやすくなっていますので、よく食べて、よく寝て、よく遊んで、リフレッシュをしながら体調を整えましょう。



## 保護者の方へ

### 【治療勧告について】

各検診の結果、疾病等の疑いがある児童には随時治療勧告を配付させていただいております。特に、耳鼻科、眼科、内科につきましても、医師の許可が無いと水泳に参加できませんので、水泳授業の開始前までに受診をお願いいたします。また、検診日当日に欠席された場合についても別途お手紙を配付させていただきますので、ご対応願います。

※特に受診が必要ない場合にはお知らせしませんのでご了承ください。

### 【成長の記録について】

測定日に欠席した児童を含め、測定次第、随時配付させていただいております。身長・体重をご確認いただき、不備がありましたら連絡帳などでお知らせください。

5月の予定		
日	対象	項目
7日(水)	1年生+対象者	心臓検診
13日(火)	全学年	尿検査1次
14日(水)	全学年	尿検査1次予備日
20日(火)	心臓検診欠席者	心臓検診予備日
21日(水)	1~3年生+ひまわり	内科検診
28日(水)	4~6年生	内科検診
29日(木)	1次陽性者	尿検査2次
30日(金)	1次陽性者	尿検査2次予備日

### 5月の提出物について

○結核検診問診票(全学年)

5月7日(水)配付 → 5月14日(水)回収

ご記入の上、期日までの提出にご協力ください。

# 身のまわりの清潔を保とう！

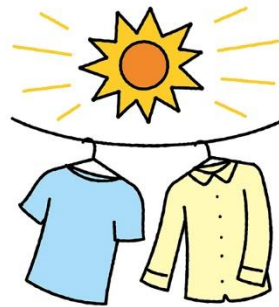
ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

5月の生活目標は「身だしなみに気をつけよう」です。これからの時期は気温が高くなったり湿度が上がったりしてじめじめしてきます。そんな季節を快適に過ごすためにも、身だしなみに気を付けて身のまわりの清潔を保つことがとても大切です。

## 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！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

### <正しい水分補給の方法>

◎起きた時、食事中、お風呂に入る前、寝る前にプラスして、1時間～2時間置きに水分をとると良いでしょう。

◎1回あたりコップ1杯（200mlくらい）が目安の量です。

### <急な暑さへ備えるために>

◎脱ぎ着のしやすい服装で体感温度を調節しましょう。朝と日中の気温差が大きい日は、半そでに上着を羽織るなど工夫しましょう！

◎外に出るときには帽子で直射日光をさげましょう。紫外線を防ぐのも大切です！