

# ほけんだより

# 5月



令和7年5月  
コミュニティ・スクール  
上尾市立上尾小学校  
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学校生活に慣れてきた一方で、体や心の疲れが出てきた人もいるのではないのでしょうか。また、夏のように暑い日も増えてきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。たっぷりの睡眠、バランスのよい食事、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 5月の健康診断について

健康診断	日時・対象	備考
内科検診① 学校医：原先生 (はら内科クリニック)	5月 1日(木) なかよし・4・5・6年生	・前日は入浴して体をきれいに ・長い髪は結ぶ ・服装は体育着
内科検診② 学校医：黒須先生 (ナラヤマレディースクリニック)	5月 8日(木) 1・2・3年生	//
視力検査	5月 2日(金) なかよし・1・2年生	・めがね使用者は持ってくる
眼科検診 学校医：横塚先生 (よこづか眼科)	5月12日(月) 全学年	・朝、顔を洗って目の周りをきれいにしてくる
尿検査(2次検査)	5月15日(木) 対象者	・再検査者や、前回未提出者は提出してください。

## 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