

ほけんだより 5月

令和8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ないでしょうか。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、熱中症の注意が必要です。規則正しい生活や、こまめな水分補給を心がけましょう。

5月の定期健康診断日程

| 健康診断名 | 日時・対象者など | 備考 |
|---|----------------------------|----------------------------------|
| 視力検査 | 5月 7日(木) なかよし・3・4年生 | ・めがね使用者はめがねをもつてくる。 |
| | 5月 8日(金) 1・2年生 | |
| | 5月11日(月) 5・6年生 | |
| 色覚検査 | 5月12日(火) 4年生希望者・なかよし4年生希望者 | |
| 内科検診 ★学校医：黒須不二男先生 (ナラヤマレディスクリニック) | 5月14日(木) なかよし・1・2・3年生 | ・前日は入浴してくる ・長い髪は結ぶ ・服装は体育着 |
| 眼科検診 ★学校医：横塚健一先生 (よこづか眼科) | 5月20日(水) 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) | 5月21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。 |
| 歯科健診 ★学校歯科医：鬼久保平先生 (おにくぼ矯正歯科) | 5月25日(月) なかよし・2・4・6年生 | ・朝、歯をみがいてきれいにしてくる。 |

★尿検査(2次)では、前回の尿検査で提出し忘れた人や、生理等で提出できなかった人も提出できます。その際は、4月に配られた容器を使用してください。容器を使ってしまった、無くしてしまった人は、保健室までお知らせください。

★各健康診断で結果のお知らせをもらった人は、受診報告書を学校まで提出してください。

★歯科健診の結果は、全員に通知します。受診の必要がある人は、早めに歯科医院を受診し、治療等をしてください。受診報告書が未提出の場合、夏休みと冬休みに再通知します。



びょうき はや 「病気を早くなおそう」

- 健康診断の結果、疾病の疑いがある人は、早めに医療機関を受診し、治療をしたり、医師の指示を聞いたりしましょう。
- 発熱や咳などの風邪症状でお休みしている人がいます。しっかり休養をとり、元気に学校に登校できるようにしましょう。

つか で じき からだ こころ けんこう まも 疲れが出る時期…体や心の健康を守るためにできることは？

きそくただ せいかつしゅうかん ★規則正しい生活習慣

十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事をとることは、体を元気にし、心の健康にもつながります。とくに連休中は生活リズムが乱れやすく、休み明けの体調不良などが心配ですので、気を付けましょう。

じぶん ほうほう ★自分のリラックス方法を見つける

ストレスがたまると、頭痛や食欲不振などの身体症状や、イライラ、やる気が出ないなどの精神的な症状が出てきます。好きな音楽を聴く、お風呂にゆっくり入るなど、上手にストレスを解消しましょう。

だれ はなし ★誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩んでいることがあったら、だれかに話してみましよう。聞いてもらうだけで気持ちが軽くなったり、自分では思いつかなかったアドバイスがもらえたりするかもしれません。

きゅう あつ ぞな たいさく こころ 急な暑さに備えた対策を心がけよう

かんたん き はげしい じき ねつちゅうしょう ちゅうい せいかつ
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。



ぬぎ ぎ の しやすい ふうそう で、
たいかんおんど ちようせつ
体感温度を調節しましょう



きおん たか
気温が高いときは
のどがかわく まえ すいぶん ほきゆう
のどがかわく前に水分補給を
しましょう



がいしゆつ ぼうし ひがき
外出するときは帽子や日傘で
しがいせん
紫外線をさけましょう