

※うちのひとといっしょによみましょう

ほけんだよい

令和8年5月8日

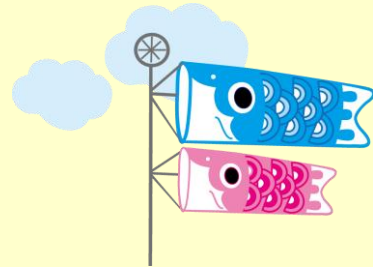
5月号 保健室

上尾市立上平小学校

5月になりました。お出かけのしやすいさわやかな季節ですね。新しい環境に慣れてきたところだと思いますが、この時期は、季節の変わり目で疲れも出やすく体調を崩しやすくなる時期です。疲れたときには無理をせず、おうちでしっかり睡眠をとるように心がけましょう。

5月の保健行事

- 5月 1日（金）尿検査提出日（予備日）
7日（木）視力検査予備日
8日（金）内科検診 4年生
11日（月）内科検診 3年生、たんぽぽ学級
12日（火）内科検診 2年生
15日（金）内科検診 1年生
18日（月）内科検診 5年生
19日（火）内科検診 6年生
21日（水）尿検査2次 回収日
26日（火）眼科検診 全学年



そろそろ熱中症対策を

急に熱くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに熱中症が心配されます。人間の体は暑いときには汗で体温調節をしますが、5～6月くらいの時期はその機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は外だけでなく、室内でも起こります。活動の合間には、時々風通しの良い場所で休憩をとり、こまめに水分をとるようにしましょう。熱中症にならないために朝ごはんをしっかり食べること、睡眠をしっかり取るなど、生活リズムを意識することも大切です。まずは、本格的な夏の暑さに向けて、少しずつ暑さを慣らして、いきましょう。



5月の保健目標

病気をはやくなおそう

健康診断の結果について

学校では、4月～6月にかけて健康診断を実施しています。健康診断は、学校保健安全法で定められていて、身体測定や視力・聴力検査など教職員が実施するものと、内科検診・歯科健診・眼科検診など学校医が検診を実施するものがあります。学校での健康診断は限られた設備と時間で行う集団検診です。医療機関で実施するような個人を対象とした確定診断を行うものではなく、学校で勉強を続けていくのに不都合があるかどうかという視点で選び出すスクリーニング（選別）になります。

治療のお知らせをもらった場合は、早めに医療機関で検査をしていただき、治療の必要の有無を主治医とご相談ください。



特に手を洗うことは、感染症や食中毒の予防にもなります。外から帰った後、トイレの後、食事の前、くしゃみや咳をして手で覆った後は必ず手を洗うようにしましょう。