

# ほけんだより 5月

令和8年5月号  
浜岡東小学校 保健室  
うちの人とよみましょう



保護者の皆様へ

- 欠席により、学校で健診が受けられなかった児童は、御家庭で、学校医の病院に受診していただくことになります。
- 所見があった場合のみ、「結果のお知らせ」を配布します。病院受診後、学級担任へ御提出ください。

## ●内科検診

4/23 (5・6年)、5/14 (3・4年)  
5/28 (1・2年・たんぽぽ)

体操服を着たまま聴診します。裸にはなりません。背中については、背骨が曲がっていないかを目視で確認します。プライバシーに配慮して実施します。

## ●心電図検査 5/7 (1・4年)

**体操服とバスタオル**を持ってきてください。プライバシーに配慮して実施します。欠席した児童は、5/8 (金) または 29 (金) の 10:00~保護者の方と笠南医療センターへ検査を受けに行ってください。

## ●尿検査 1次 5/15 (全学年)

2次 6/2 (未提出者)

朝 8時半までに提出してください

- ※**早朝第一尿**の中間尿を採尿する。
- ※**前日はジュースを飲まない。**
- ※袋と容器に名前ラベルを貼る。
- ※生理中の児童は2次に提出する。
- ※欠席する児童においても、可能であれば、朝8時半までに学校へ届けてください。

## ●貧血・生活習慣病検診

5/7 (4年希望者のみ)  
血圧と採血をします。



## ●歯科検診 5/18 (1・2・3年たんぽぽ)、

5/19 (4・5・6年)

朝食後の歯磨きを丁寧にしてきましょう。

## ●耳鼻科健診 5/26 (2・5年)

耳の掃除をしてきてください。



持ち物チェック  
をお願いします

- 給食マスク
- ハンカチ
- ティッシュ
- 水筒
- 歯ブラシ



# ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう



からだ あつ な からだ がつ きゅう あつ しつど たか  
 体が暑さに慣れていないため、7・8月よりも、急に暑くなったり湿度が高くなったりする  
 がつ がつ ねっちゅうしょう ひと おお き つ  
 5月・6月に熱中症になる人が多いです。気を付けましょう。

## ■どんな人が熱中症になりやすいの？

- あつ ひと  
暑さになれていない人  
★5月：急に暑くなった日注意
- ねぶそく ひと  
寝不足の人  
★21時には寝よう
- ちようしょく た ひと  
朝食を食べていない人  
★なんでもよいので食べてこよう
- ひまん ひと  
肥満の人  
★体力をつけよう

## ■予防の8か条

**あ** さごはんを毎日必ず食べよう。

食べずに登校して体調不良になる子が多数います。  
**朝ごはん**をきちんと食べる習慣を身に付けさせたいですね

**つ** かれたらむりをせず、休けいしよう。

通気性の良い服で体温調節しましょう。

**さ** わやかな薄着スタイルにしよう

**に** っちゅう（日中）はこまめに水分をとろう

水筒は必ず持たせてください。  
 スポーツドリンクも可です。

**ち** ょくしゃ（直射）日光をさけよう。

**ゆ** ぶねにゆっくりつかってつかれをとろう。

外では、**ぼうし**をかぶりましょう。

**う** んどうするときは、こまめに休けい・塩分・水分をとろう。

**い** つも早くねよう。

部屋を涼しくして快適な睡眠をとり、翌日まで疲れを残さないように。



## けんこうまちがいがし

## 7つのちがいをみつけよう！



こたえは、ほけんしつまえにはってあります