

ほけんだより

令和7年4月30日

# すくすく 5月

芝西小学校 保健室

5月になり、少し動くと汗ばむような日も増えてきます。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。連休でしっかりと体を休め、ゴールデンウィーク明けから始まる運動会練習に備えましょう。こまめな水分補給のために、水筒も余裕のある量を持てきましょう。



## 5月の予定

| 日にち    | 保健行事  | 対象学年   | 日にち     | 保健行事     | 対象学年   |
|--------|-------|--------|---------|----------|--------|
| 1日(木)  | 眼科検診  | 2・4・5年 | 13日(火)  | 視力再検査    | 1・2年   |
| 2日(金)  | 眼科検診  | 1・3・6年 | 15日(木)  | 心臓検診     | 1・4年   |
| 7日(水)  | 視力再検査 | 5年     | 28日(水)  | 内科検診     | 1年・欠席者 |
| 8日(木)  | 視力再検査 | 4年     | 30日(金)  | 尿検査      | 全児童    |
| 9日(金)  | 視力再検査 | 3年     | 6月2日(月) | 尿検査(予備日) | 未提出者   |
| 12日(月) | 耳鼻科検診 | 3年     |         |          |        |

## 保護者のみなさまへ

5月も引き続き健康診断が行われます。健康診断の結果は随時お知らせいたします。「再検査」や「要精密検査」の通知が届きましたらなるべく早めに医療機関への受診をお願いいたします。

また、学校で行う健康診断は疾病の診断をするものではなく、スクリーニング検査となります。検診の結果、受診が必要な場合、病院にすでにかかっているお子様にも一律に結果をお渡ししますのでご了承ください。

検査の結果、学校で何か配慮が必要な場合は担任または養護教諭までお知らせください。

◎受診の結果の用紙は、担任までご提出ください。

5月の保健目標 生活のリズムを整えよう

## 朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭  
脳が目覚めて  
勉強に集中できる

からだ 体  
体温が上がって  
元気に動ける

おなか  
腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭  
エネルギー不足で  
頭がぼーっとする

からだ 体  
思い切り  
遊ぶ元気  
が出ない

おなか  
腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

## 春から夏にかけて流行！ 子どもの感染症



### 咽頭結膜熱

お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

(症状) 39～40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる

多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

### ロタウイルス感染症

(症状) 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる

安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。

