

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
文京区立昭和小学校
保健室

しんねんど はじ げつ
新年度が始まって、1か月がたとうとしています。あたらしいクラスやかんきょうな
環境に慣れてきま
したか。この1か月、おもっているいじょう きは おも
以上を張っていたと思います。そのぶん、つか
疲れが出て
くるころ
頃です。ゴールデンウィークにリフレッシュをして、こころ からだ とどの
心と体を整えましょう。

ほけんもくひょう 保健目標

① からだ せいけつ
体を清潔にしましょう。

② しせい ただ
姿勢を正しくしましょう

【5月の保健行事】

5月 May 2026

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	1	2
3			6	7	8	9
10	11	12 内科 (1年・2-1、2-2)	13 眼科 (1・4・6年)	14	15	16
17	18 尿検査 (2次・1次未提出者)	19 尿検査 (2次・1次未提出者) 内科 (5年・2-3、2-4)	20	21 耳鼻科 (1・2・3年)	22	23
24 31	25	26 歯科 (3・4年)	27 眼科 (2・3・5年)	28	29	30

体育着が必要です。
まくらずに体育着の上から聴診器
を当てます。



保護者の皆様へ

定期健康診断へのご協力ありがとうございます。

- ・所見や異常の疑いがあった場合「お知らせ」をお渡ししております。早めに医療機関を受診していただくことをお勧めします。受診後は用紙を学校へご提出ください。
- ・児童保健調査票にてお知らせいただいている疾患についても健康診断の結果としてお知らせを配付しております。通院中の場合は、受診結果報告書に保護者の方がその旨をご記入の上、ご提出ください。
- ・健診を欠席した場合は、学校医の病院へ受診をしていただくことになります。その場合は「お知らせ」を配付しますのでご確認ください。(身体測定、視力、聴力、色覚検査は保健室で実施できます。)
- ・学校での健康診断は、病気や異常の疑いのある人を選び出す「スクリーニング」として行っております。医療機関で詳しくみていただいた結果「異常なし」と診断されることがありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



せいけつな生活を送れているかな？

せいけつな生活チェック



せいけつな生活を送れているかチェックしてみよう！

- お風呂で一日のからだの汚れを落としている
- 毎日、きれいな下着を着ている
- 食事のあと、ていねいに歯みがきをしている
- 石けんを使って、手をしっかり洗っている
- うがいをし、口やのどを洗い流している
- 伸びすぎないように、つめを定期的に切っている
- 前髪が目にかからないよう切るかピンでとめている
- ハンカチ・ティッシュを持ち歩いている

ねっちゅうしょう いま ちゅうい あつ そな 熱中症は今が注意！暑さに備えよう！

本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

暑熱順化とは、からだ暑さに慣れること。暑熱順化ができると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。これらは熱中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、適度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。

