

5月のほけんだより

令和8年5月
与那原東小学校
保健室



新年度スタートしてからひと月がたちました。今までの緊張から疲れもやすい時期です。

大型連休では気分転換をしたり、ゆったりとリフレッシュできるといいですね。少しずつ生活リズムも整えていきましょう。

与那原東小学校の児童のみなさんが明るく笑顔いっぱい楽しく学校生活が過ごせますように、保健室からも応援します。



「定期健康診断結果の配布について」

内科健診の結果は、内科校医からの保健指導や所見があった児童に対して配布します。

今後、検査機関が行う検査結果についても、受診や詳しい検査の必要がある児童に対して通知します。

総合的な結果につきましては、すべての健康診断が終わり、結果がまとまり次第、全児童へお知らせしたいと考えております。

不明な点がございましたら、保健室へお問い合わせください。

5月の保健行事



5月8日（金）内科健診①

4・5・6年・幼稚園

5月13日（水）耳鼻科健診① 2・4・6年
幼稚園

5月14日（木）歯科健診① 3・4・6年
幼稚園

5月15日（金）心電図検査 1年生のみ

5月20日（水）耳鼻科健診②

1・3・5年・前回の欠席者

5月21日（木）歯科健診②

1・2・5年前回の欠席者

5月25日（月）～26日（火）尿2次検査回収

5月29日（金）内科健診② 1・2・3年

※尿2次検査は**対象者のみに連絡し、5月22日に検査容器を配布**します。

※**尿検査は朝9時までに保健室へ出してください**。検査機関が保健室から回収した後は対応できませんので、ご了承ください。

※5月は健康診断の予定が多くなっています。着がえ等準備を忘れないようにご協力をよろしくお願いいたします。

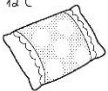
体が成長する今、大切なこと

食事 骨や筋肉をつくるものになる栄養を、バランスよくとりましょう。



成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、ねている間に体の中に出ています。

すいみん



運動 運動をするとおなかがすき、夜はぐっすりねわれます。また、運動のしげきは、骨の成長をうながします。



体だけではなく、心も成長します



これまでになかったようないらいらや不安を感じるの、心が大人に近づいているからかもしれません。これも成長のしるしです。

保護者の皆様へお願い!

- ①内科健診では、視診・触診しやすいように「大きめの上着（Tシャツ等）」を準備して下さい。体育着やぴったりした上着だと、介助に時間がかかる場合があります。
- ②プライバシーを保護しながら、スピーディに健診をすすめるためにも、着替えの準備や髪の毛をしっかりと結ぶなど、ご理解とご協力をお願いします。

保護者の皆様へお願い

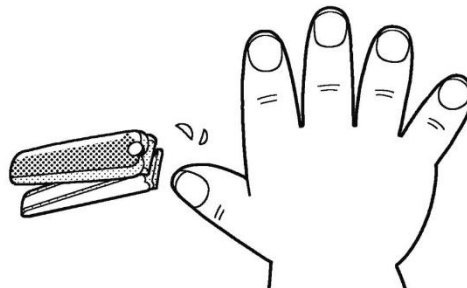
- ①ご家庭で登校前の健康観察をお願いします。体調が悪い場合には無理をせず、休養させてください。
- ②熱中症予防の観点から、ぜひ水筒と汗ふき用のハンカチやタオルを持たせていただきますようお願いします。
- ③5月末からプール学習の準備も始まります。髪の毛の長い児童は自分で結ぶ、拭く、乾かすことができるようにしましょう。

プール学習の前日にしておくこと

着がえや持ち物に名前を書いておく



手や足のつめを短く切る



頭と体をよく洗う



夜は早めにねる



暑さ・紫外線対策を始めましょう

5月になると日差しが強くなり、気温も上がってきます。次のようなことを心がけて、暑さによる体調不良や、皮ふに害をあたえる紫外線の浴び過ぎを防ぎましょう。

ぬぎ着しやすい
服装をする



ぼうしや日焼け止めで
紫外線を防ぐ



こまめに水分を
補給する

