

保健だより 5月

おうちの人と読みましょう

令和8年 5月1日
館林市立第七小学校
保健室

新緑がまぶしい季節になってきました。子どもたちは、毎日校庭で元気いっぱい遊んでいる様子がみられます。春から初夏にかけて、気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。また、4月からの緊張が緩み、疲れが出やすい季節です。今一度、規則正しい生活を心がけて、元気に登校できるようにしましょう。

熱中症予防について

日差しが強い日も増えてきました。熱中症予防のために、帽子・水筒・汗ふきタオルを持ってくるようにしましょう。5月に入ってから、だんだんと暑くなっていきます。暑さからだが慣れていない季節の変わり目が、熱中症になりやすく、危険な時期です。服装にも注意し、通気性の良い素材や薄手の服を選ぶことで、熱を逃しやすくなることができます。保護者のみなさま、お子さまの健康管理にご協力いただき、元気に楽しい学校生活を送れるよう、引き続きサポートをお願いいたします。

※水筒の中身は、水かお茶をいれてください。6月から運動会の期間中は、スポーツドリンクも可とします。

すいぶんほきゅう

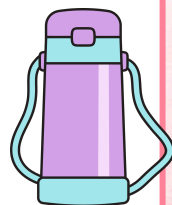
水分補給のポイント



①運動前・運動途中・運動後にこまめに飲むこと。

②のどが乾く前に飲むこと。

(のどが乾いてからでは、すでに脱水症状が始まっているといわれています)



外あそびで要注意! これ忘れていませんか?

服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかももう一度確認しましょう。



水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が始める時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。



5月 健康診断予定

日程	内容	対象学年
5月14日(木)	眼科検診	全学年
5月15日(金)	胸部X線撮影検査 ★半袖体操着を忘れずに	1年生希望者
5月26日(火)	内科検診 ★半袖・ハーフパンツを忘れずに	全学年
5月27日(水)	尿検査 ★忘れた人は、翌日の朝必ず提出	全学年

歯と口の健康作品を募集します！

○1～3年：図画 ○4～6年：ポスター

※5月11日(月) 提出締切

- ・四ツ切画用紙を使用。
希望者は、保健室に画用紙をもらいにきてください。
- ・図画(1～3年)には文字を入れないこと。
- ・ポスターは文字を入れ、「むしば」の文字表記は、「虫歯、ムシ歯」ではなく、「むし歯」と表記してください。
- ・ポスターの裏に、クラスと名前を記入してください。

※代表者の作品は、市民ホール(市役所1F)に展示されます。

[展示期間：6月5日(金) 8:30 ～ 6月12日(金) 15:00]



たくさんの素敵な作品をお待ちしています！

健康診断の結果について

学校で行う健康診断は、病院での詳しい検査とは異なり、「スクリーニング(ふるいわけ)」という役割を持っています。「病気や異常の疑いがある人」を見つけ出すための一次検査です。そのため、後日お渡しする受診勧告の結果、病院で精密検査をしたら「異常なし」と診断されることもあります。「異常なしなら受診しなくてよかった」ではなく、「詳しく調べて安心できた」と捉えていただき、早めの受診にご協力をお願いいたします。

～ 現在配付済の健康診断結果～

・歯科検診(全学年) → 全員に配付

※視力検査の結果は、眼科検診(5月14日)後に配付します。

※身体測定の結果は、1学期末に「定期健康診断のきろく」を配布します。

受診のおすすめの用紙が配布されましたら、早めに受診していただき、受診後は、診断および治療状況報告書を必ず学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。