

ほけんだより 5月

令和8年4月30日
館林市立第四小学校

【児童のみなさんへ】

新年度が始まり、1ヶ月がたとうとしています。新しい環境で過ごしたこの1ヶ月、疲れがたまっていますか？もうすぐゴールデンウィークがあります。連休中はふだんより少しのんびり過ごして心と体をよく休め、連休明けからまた元気いっぱいにご過ごせるよう、しっかり充電をしてきてくださいね！



今月実施予定の健康診断は、歯科検診、内科検診、眼科検診、尿検査（一次）です！
健康診断は自分の体のようすを知るチャンス！健診の目的を理解して、受診しましょう。

歯科検診



歯や歯肉に病気や異常がないかをみます。

歯科検診5/14(木)

歯みがきをしっかりとしてくださいね。

内科検診



栄養状態や心臓、肺の音、骨や皮膚の様子をみます。

内科検診5/19(火)

上半身の服装はTシャツ1枚か体操着です。

眼科検診



目や目のまわりに病気や異常がないかをみます。

眼科検診5/29(金)

前髪は短く切るか、ピンなどでとめておきましょう。

*4月号の健康診断日程表では、歯科検診が5/15(金)となっていました。正しくは5/14(木)です。申し訳ありません。

尿検査（一次）は5/20(水)です。

- 当日忘れてしまったり、提出できない事情があったりする場合は、翌日の5/21(木)の朝回収します。容器は未使用の場合はそのまま翌日に使用してください。使用済みで持参を忘れた場合は新しい物を配布しますので申し出てください。よろしくお願いたします。
- 朝一番尿を採取するようにしてください。



ストレスのサインを見逃さないで



あさ、お
朝、起きられない・
よる、ねむ
夜、眠れない



しょくよく
食欲がない・
たす
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気がでない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



あさ
起きたらまず、窓を開
けて朝日を浴びる。



やす
休みの日も毎日、決
まった時間に起きる。



あさ
朝食を食べて、脳のエ
ネルギーもチャージ。



き
決まった時間にトイレ
に行って排便習慣を。



熱中症対策



急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

