5月号 みんなげんきね



令和８年５月８日（金）峰小学校　保健室

ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？４月から学校が始まり１か月が経ちました。
少しずつ新しいクラスや生活にも慣れてきたころですが、体と心に疲れが出やすい時期でもあります。疲れを感じたら睡眠時間を多めにとってみる・ゆっくりおうち時間をとってみる等、心と体の休息時間（おやすみする時間）がつくれるといいですね。

今月の保健目標　自分の体を知って、体を大切にしよう

５月の保健行事予定

日	曜日	検診	対象学年
１４	木	眼科検診	全学年
１９	火	尿検査① 内科検診①	全学年 おおぞら・１年生・６年生
２２	金	内科検診②	３年生・５年生
２６	火	内科検診③	２年生・４年生
２８	木	尿検査②	①で未提出者

尿検査について
月経中のひとは５月２８日に提出してください。
事前に配付する尿検査のやり方をよく読んでください。

健康診断は年に１回行う大切な検査です。体調を整えて受けられるようにしましょう。

そろそろはじめましょう　熱中症予防

夏日になる日もでてきました！

５月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足
睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足
夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



化学物質過敏症って知っていますか？

みなさんは強い「におい」で気分が悪くなったことはありませんか。
せっけんや柔軟剤・香水などのにおいで、頭が痛くなったり、気分がわるくなったりする人がいます。これを「化学物質過敏症」といいます。

どんな症状があるの？



他にも発熱や筋肉の痛み・不眠や動悸などいろいろな症状があります。

人によって、感じ方はさまざまです。自分では良い香りだと思っていても、つらく感じる人もいます。学校はたくさんの人が一緒に過ごす場所です。香りのつけすぎに気をつけて、みんなが安心して過ごせるといいですね。

保護者の方へ

健康診断の結果について

学校では、毎年児童の健康の保持増進を図るために健康診断を行っています。

健康診断には、**“家庭における健康観察を踏まえて、学校生活を送るにあたり支障があるかどうかについて疾病をスクリーニングし、健康状態を把握する”“学校における健康課題を明らかにして健康教育に役立てる”**という役割があります。

【検診結果の受診のお勧めについて】

健康診断の結果につきまして、受診が必要と判断された場合は、受診のお勧めの通知をお渡しします。学校生活を送る上で支障がでてくるものもありますので、なるべく早期に受診していただくようお願いいたします。受診されましたら、医療機関より通知に記入をしていただき、学校までご提出ください。なお、視力・眼科検診の結果と聴力・耳鼻科検診の結果につきましては、所見がある児童のみに通知を配布いたします。歯科検診の結果につきましては、異常のあり・なしに関わらず、検診を受けた児童へ配布となりますのでご承知おきください。

吐物や尿・便・血液等で汚れた衣服について

学校で吐物や尿・便・血液等で汚れた衣服は、感染症予防の観点から、洗わずに袋に入れてお返しします。ご家庭で消毒・洗濯をお願いいたします。

化学物質過敏症について

上に記事を書きましたが、学校ではさまざまな児童が活動するため、香りのエチケット（強い香りの洗剤や柔軟剤の使用を控える等）のご協力をお願いいたします。また、お子様が化学物質過敏症の症状がみられた場合、まずは医療機関に受診していただき、学校生活での配慮事項については担任を通じてご相談ください。