ほけんだより　５月号

自分のペースで５月も走り抜けよう！

中央小　保健室　令和８年５月

新学期の緊張感の中，全力で駆け抜けた１か月！ふとした瞬間に，どっと疲れを感じることはありませんか。そんな中，季節は夏に向かいどんどん暑くなっていきます。まだこの時期は，体が暑さに慣れていないので，少し動くだけでも熱中症のリスクが高まります。まずは今のうちに，「しっかり食べて，たっぷり寝る」を心掛け，元気な体をつくっておきましょう！

〈ほけんだよりは，おうちの人といっしょに読みましょう。〉

５月の保健目標

自分の体や身のまわりをきれいにしよう

５月の健康診断の予定

５月　８日（金）	内科検診	全学年
５月２１日（木）	歯科検診	全学年
５月２８日（木）	心臓検診	１・４年

ザウルスキッズのやくそく

ハンカチやタオルは多めに持っておきましょう。「手をふく用」だけでなく，「汗をふく用」にも１枚用意しておくと，気持ちよく過ごせますね。体操服に着替えた時にも，ハンカチは持っておきましょう。





健康診断

① みてもらう前と後に，学校医の先生にあいさつをしよう
② 結果は，友達同士でも勝手に見たり話したりしないようにしよう
③ 順番は静かに待とう

健康診断の結果をお渡ししています　＜おうちの方へ＞

健康診断の結果，医療機関の受診が必要な場合は，「結果のお知らせ」にて，保護者あてに通知いたします。視力聴力等，早期発見・早期治療によって，その後の経過が変わってくるものがあります。お忙しいとは存じますが，通知を受け取った際は早めの受診をお願いいたします。

なお学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので，医療機関で検査をすると「異常なし」となることもあります。

