

ほけんだより



陽光小学校
令和7年度 第2号
ひと いっしょ
おうちの人と一緒に
よ
読みましょう！

5月に入り、すがすがしい季節となりました。連休 中も、規則正しい生活習慣を心がけ、体と心をリフレッシュしましょう。

入学・進級してから1か月が経ち、疲れが出やすくなるかもしれません。5月は運動会があります。少しずつ学校のペースにも合わせながら、引き続き栄養と睡眠をしっかりとって体調管理に十分努めましょう。

5月のほけん目標

からだや身のまわりを
清潔にしよう

定期健康診断日程 (5月の予定)

	月	日	曜日	検査項目	対象学年	準備等
学校 医が 行う 検診	5	8	木	耳鼻科検診	全学年	
	5	15	木	歯科検診	全学年	検診当日は、歯をきれいにみがいてきてください。歯科医院を受診する必要があった際には、早めに診ていただき「歯科治療 証明書」の提出をお願いします。
	5	29	木	眼科検診	全学年	
その 他の 検診	5	14	水	尿 検査一次	全学年	後日配付するお知らせの注意事項を守って検尿 するようにお願いします。忘れずに持ってきましょう。
	5	20	火	学校心臓検診	1・4年	調査票の記入をお願いします。当日は、夏用体育着を用意してきてください。
	5	28	水	色覚検査	4年希望者	後日「学校における色覚検査の希望について」を配付します。

暑さに備えた体づくりをしよう！

早めの対策が大切です！

「暑熱順化」という言葉を聞いたことはありますか？一言で言うと、暑さに体を慣れさせることです。熱中症を予防するためには、気温が高くなり、熱中症の危険が高まる前から少しずつ暑さに慣れ、適切に汗をかく力をつけることが大切になります。今のうちから暑さに備えた体づくりをはじめましょう。



手軽に汗をか
ける運動。
水分補給も忘
れずに行いま
しょう。



しっかり湯船につ
かる。
入る前後にコップ
1杯の水を飲むよ
うにしましょう。



エアコンの温
度設定は高め
にする。
暑さに慣れる
ようにしよう。

★水筒、汗ふきタオルの用意をお願いします。

これから運動会の練習も始まります。いつでも水分補給ができるように、水筒の持参をお願いします。また、手をふくハンカチとは別に、汗をふく用のタオルも持たせていただくようにお願いします。

つめの爪は伸びていないかな？チェックしよう！

4月の保健室来室では、爪が伸びていることから割れてしまった人や、来室した際に爪が伸びている人が多くいました。これから運動会の練習が本格的に始まり、体を動かす機会が増えてきます。その中で、爪が伸びていると、自分がけがをしてしまうだけでなく、相手のことをけがさせてしまうこともあります。そのため、定期的に爪が伸びていないか確認し、短く切っておくようお願いします。



覚えておこう！ つめの切り方

形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



身体計測の結果

先月行われた身体計測の結果です。個人の結果につきましては、夏休み前に「健康診断結果のお知らせ」で通知します。成長はひとりひとり違います。自分の成長に興味・関心をもってくださいね。

		身長 (cm)	体重 (kg)
		学校平均	学校平均
男子	1年	116.3	21.1
	2年	124.1	24.8
	3年	126.4	25.9
	4年	134.4	32.1
	5年	139.2	37.5
	6年	148.4	45.6
女子	1年	114.5	20.5
	2年	122.2	23.0
	3年	128.6	27.3
	4年	135.0	30.4
	5年	138.6	32.8
	6年	146.7	40.1

結果をうちの人と確認しよう



《受診後のお知らせについて》

健康診断の結果のお知らせを、歯科検診は全員に、そのほかの検診に関しては医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さんに配付しています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった際には早めに受診してください。

また、今後の保健管理のため、受診結果をご報告していただくようお願いします。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。