

ほけんだより 5月

げんきっこ

お家のひとといっしょに読んでね！



令和7年5月号
横川中央小学校



入学・進級してから約1か月が経ちますが、みなさん新しい学年・クラスには慣れてきたでしょうか？今月はゴールデンウィークもありますので、緊張した心と体をゆっくり休ませ、明るく・楽しく・元気よく学校生活が送れるようにしましょう。また、ゴールデンウィーク中も、朝ご飯を食べたり早寝早起きをしたりするなど、規則正しい生活を心がけていきましょう。

健康診断

まだまだ続きます

健康診断は、自分の体に病気がないかなどを確認する大切な学校行事です。先生からの説明をよく聞いて、きちんと健康診断を受けるようにしましょう。

【5月】

- | | |
|--------------|----------|
| 1日(木) 眼科検診 | 全学年 |
| 2日(金) 聴力検査 | 5年 |
| 14日(水) 内科検診 | 3・4年・チャレ |
| 15日(木) 心臓検診 | 1・4年 |
| 26日(月) 耳鼻科検診 | 1・6年 |
| 27日(火) 耳鼻科検診 | 3・4年 |
| 29日(木) 耳鼻科検診 | 2・5年・チャレ |

【6月】

- | | |
|-------------|------|
| 11日(水) 内科検診 | 1・6年 |
| 18日(水) 内科検診 | 2・5年 |

【尿検査】

- | | |
|----------|--------|
| 一次検査 | 全校児童 |
| 5月14日(水) | |
| 一次再検査 | 未提出者のみ |
| 5月28日(水) | |
| 二次検査 | 該当児童のみ |
| 6月4日(水) | |
| 二次再検査 | 未提出者のみ |
| 6月12日(木) | |



【保護者さまへ】

お子さまが適切に検査を実施し、提出忘れ等がないように、ご協力をお願いいたします。

月経等により、一次検査 5月14日(水)に提出できない場合には、一次再検査 5月28日(水)に提出してください。



前日

- 糖分の多いものやビタミン入りジュース、ビタミン剤等は飲まない。
- 入浴して体をよく洗う。
- 激しい運動はしない(特に夕飯後)。
- 一度排尿し、水100mlを飲み、2時間ぐらい横になって休む。
- 容器の名前を確認し、紙コップになるように紙を折る。
- 寝る前にトイレに行って排尿する。

当日

- 目が覚めたら、すぐに尿をとる。
- 出始めの尿は流してからとる(中間尿をとる)。
- 容器に尿を入れ、フタをしっかりと閉める。
- 終わったらしっかり手を洗う。
- ランドセルに検体(尿)を入れて、忘れずに学校に持ってくる。



健康診断の結果から

生活もふり返ろう

歯科検診

（気になるところが
あった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎ
の人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が
下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



【保護者さまへ】

健康診断の結果、病気や異常の可能性がある場合には、検査・検診ごとに通知を配付します。歯科検診及び色覚検査（4年生希望者のみ）については、病気や異常の有無にかかわらず、全員に通知を配付します。

4～6月に実施する健康診断すべての結果を、7月に全校児童に向けて配付する予定です。それ以前に結果を知りたい場合には、学校にご連絡ください。

もうすぐ遠足！



5月は体を動かすと気持ちのよい季節。しかし、体がまだ暑さに慣れていない5月は、急に暑くなる日もあって、熱中症に注意が必要になります。

熱中症になると、頭が痛くなったり気持ちが悪くなったり、ひどいときには死んでしまうこともあります。遠足の日も、もしかしたらとても暑い日になるかもしれません。お家の人と相談して、十分に熱中症対策をするようにしましょう。

こんな日は熱中症にご用心



- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

5月31日は世界禁煙デー



毎年5月31日はWHOという組織が決めた「世界禁煙デー」です。たばこを吸わないことがあたり前になることを目指しています。たばこやたばこの煙は、体や心へ様々な悪影響を及ぼします。また、20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。

タバコにはこんな危険があります



がんなどの病気の原因になる

タバコの煙には、がんの原因になる有害物質が70種類以上含まれます。心臓病などの重大な病気にもつながります。

依存性がある

ニコチンには依存性があり、一度喫煙の習慣ができると、体に悪いとわかっていてもなかなかやめられません。

周りの人の健康も害する

タバコの先から出る煙や喫煙者が吐いた息にも、大量の有害物質が含まれます。周りの人の健康も害してしまうかもしれません。