

# さわやか

ゆいの杜小学校 ほけんだより5月号

発行：令和7年4月28日 保健室

☆お家の方と一緒に読んでください。

今年度も早いもので1カ月が過ぎ、5月となりました。

5月5日は、【立夏】。夏の始まりの時季を指します。だんだんと日も長くなり、暖かく過ごしやすい季節となりましたが、朝晩の気温と日中の寒暖差が激しい時期です。寒暖差や4月からの疲れ、大型連休による生活リズムの崩れなども重なり、体調を崩しやすくなります。

生活リズムが崩れないように、早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、今月も元気に過ごしましょう。



健康診断はまだまだ続きます



今月も健康診断は続きます。心臓検診は、1,4年生が対象です。検診の日程が、例年と比べ、複雑になっています。同じ学年でも、日程が違う場合がありますので、注意しましょう。

3,4,5年生の女子の内科検診は、学校医の指示で水着を着ます。検診のある日は、水泳の用意（水着、水泳キャップ、プールタオル）を持ってきてください。

また、5月1日（木）は尿検査の一次があります。本日、尿検査のキットを配りました。祝日や大型連休前となります。おうちの人とよく確認をして、忘れずに持ってきてましょう。

〈尿検査の注意点〉

- ①前日の夜は、ジュース（ビタミンCや糖類を多く含むもの）や、甘いお菓子などは摂らない。
- ②朝起きてすぐにおしっこを取る。（中間尿）

※おしっこを取るコップは紙でできています。

長時間入れておくと漏れてくる可能性があるので気を付けましょう。

※正確な検査結果のために、注意事項をきちんと守りましょう。

## 5月

けん こう しん だん にっ てい  
**健康診断の日程**

1日（木）尿検査一次（全学年）

8日（木）内科検診（3,4年1・2組）

9日（金）心臓検診（1,4年）

16日（金）内科検診（2,6年1・2組）

22日（木）内科検診（4年3～5組,5年）

23日（金）内科検診（1年,6年3・4組）

29日（木）耳鼻科検診（3,6年）



# 保護者のみなさま

## 【健康診断について】

定期健康診断は6月29日の耳鼻科検診(3,6年)までまだまだ続きます。尿検査などの提出が必要な健康診断もあります。提出期限をお守りいただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

結果については、夏休み前までに個票でお配りいたします。各種検診において専門医受診をお勧めする場合は、検診終了後に個別通知にてお知らせいたしますので、早めに医療機関を受診されることをお勧めいたします。



## 【緊急時の連絡について】

学校で具合が悪くなったり、けがをしたりした場合などに保護者のみなさまへ電話を掛けることがあります。緊急を要する場合がありますので、ゆいの杜小学校の電話番号の登録をお願いいたします。また、ご多忙のため学校からの電話に出ることができなかった場合は、すみやかに折り返しお電話をくださいますようお願いいたします。

宇都宮市立ゆいの杜小学校

電話番号:028-612-8070

## 外あそびで要注意! **これ** 忘れていませんか?

### 服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れているかももう一度確認しましょう。



### 水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。



もうすぐゴールデンウィークです。楽しみにしている人も多いと思います。どこかへ遊びに行くのも良いのですが、おうちでゆったりと過ごしてみるのも良いですね。新年度が始まって、知らない間に体や心に疲れがたまっています。読書をしたり、音楽を聴いたり、おいしいものを食べたり、自分なりのリラックス方法を見つけてみましょう。体だけでなく心も休むことができると思います。

テレビゲームなどの電子機器は脳への刺激が強いため、避けることをお勧めします。