ほけんだより 5月

宇美東小学校 保健室
令和7年5月

新学期が始まって約１ヶ月がたちましたね。新しい生活やお友達にも少しずつ慣れてきているころだと思います。だんだんと４月の疲れが出てきたなぁと感じている人もいるかもしれませんね。また、日差しが強い日も少しずつ増えてきて、熱中症の予防が大切な時期になってきました。早ね・早起き・朝ご飯などの生活習慣を整え、帽子着用や水分補給など熱中症の予防をしながら心も身体も元気に過ごしましょう。

熱中症に気をつけよう！

こんな人がキケン！
運動不足

ふだんから、運動や外遊びをして あせをかいていないと、あせが出にくく、体に熱がこもりやすくなります。

こんな人がキケン！
生活習慣のみだれ

朝ごはんを食べていないと、体に必要な水分や塩分が足りません。また、すいみん不足も熱中症になりやすくなります。

こんな人がキケン！
ぼうし・水とう忘れ

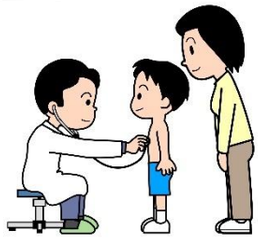
ぼうしをかぶらずに外での活動をすると、日差しが直接頭に届いてしまいます。
また、水分ほきゅうをしないと体の中の水分があせとして外に出てしまい、熱中症になりやすくなります。

ここからはおうちの人といっしょによんでください

内科検診があります

５月１６日（金）に２，３，５年生、２０日（火）に１，４，６年生の内科検診があります。お医者さんにみなさんの体全体の健康状態を診てもらうとても大切な検査です。どんな検査か知り、準備をして検査を受けましょう。

【どんな検査？】



顔色を見たり、ちょうしんきを当てて心臓の音を聴いてもらいます。

背骨の動きや、肩から腰にかけての体の左右差がないか診てもらいます。

【注意することは？】

背中をみてもらう際に、胸部が見えないように後ろからシャツを上げます。
※体の前面をかくすことができるように、ブラジャーは不可です。

体操服が必要です。検査当日忘れずに持ってきましょう。

３年生以上の女の子は、下着のシャツを着て検査をうけます。準備してきましょう。カップ付きの下着がおすすめです。

【保護者の皆様へ】

内科検診では検査の特性上、１．２年生と男子児童は上の体操服を脱衣した状態、３年生以上の女子児童は発達段階を考え下着のシャツ（ブラジャーは不可）１枚での検査が望ましいということを学校医と確認しております。ご理解をお願いいたします。検診時はプライバシーに注意し、１人ずつスクリーンの中に入り周りに見えることがないようにして検査を行います。

ご不安な点がありましたら、養護教諭までお願いします。