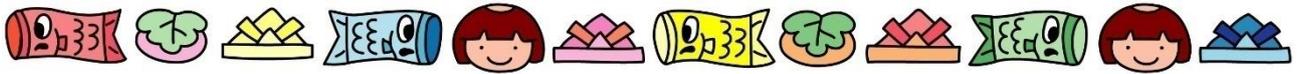


保健だより

No.2

令和7年 5月 1日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
養護 教諭



5月になりました。天気の良い日は気温が上がりますが、朝夕や雨の日はまだ肌寒く、体調を崩しやすい時季です。また、まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングのため、熱中症にもなりやすいです。元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。睡眠を十分にとり、朝食は必ず食べてくるようにしてください。

【5月の健康診断予定】

日付	曜日	項目	対象	時間	備考
1日	木	心臓検診	1年生	9:00～	体育着着用
8日	木	内科検診	3年3・4組、 4年、若木	13:15～	体育着着用
13日	火	尿検査（一次）提出日	全学年	9:00まで	前日に容器配布
15日	木	耳鼻科検診	4・5・6年生、 若木	9:00～	耳掃除してくる
16日	金	尿検査（一次）追加提出日	未提出者		13日に提出していない人は提出
		内科検診	5・6年生	12:45～	体育着着用
20日	火	眼科検診	全学年	13:30～	
22日	木	内科検診	1年生、欠席者	13:15～	体育着着用
29日	木	耳鼻科検診	1・2・3年生、 欠席者	9:00～	耳掃除してくる
30日	金	尿検査（二次）提出日	二次対象者 一次未提出者	9:00まで	

※16日（金）の内科検診（5・6年）は、応援医の荒井菜穂子先生が担当します。

※5月12日から6月6日まで、保健室に教育実習生が1名来ます。養護教諭の指導の下、検診や応急処置等の児童対応を行います。

健康診断の結果、病気・異常等の疑いのある人には検診結果のお知らせをお渡ししています。お知らせをもらった場合は、なるべく早めに受診をお願いします。

内科・眼科・耳鼻科については、プール開きまでに受診してください（未受診者の方も同様をお願いします）。

※学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングのため、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。ご了承ください。



～お子さんとお読みください～

そろそろはじめましょう **熱中症** 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶん ほきゆう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい ん
睡眠



ねむ かんきよう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかんり
体調管理



たいちよう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

- * 必ず朝ご飯を食べましょう。塩分と水分をとるのがポイントです。
- * 今の時期から、汗をかく練習をしましょう。あまり気温や湿度が高くない日に、少しずつ体を動かすとよいです。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ **朝ごはんを食べた** ★

あたま 頭
脳が目覚めて
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中できる



おなか
腸が動いてうんちが
きもちよく出る



からだ 体
体温が
あ 上がって
げん き
元気に
うご 動ける

★ **朝ごはんを食べていない** ★

あたま 頭
エネルギー不足で
あたま
頭がぼーっとする



おなか
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



からだ 体
思い切り
あそ げん き
遊ぶ元
で 気
が出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。