＊…*…＊…*…＊…*…＊…*…＊…*…＊ 2026年4月30日　日出学園小学校　保健室

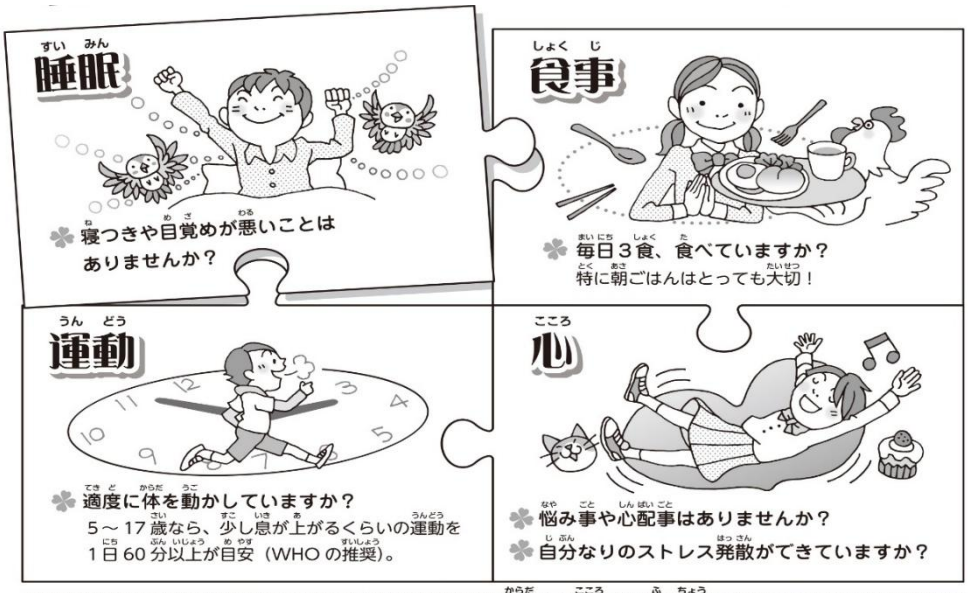
緑のさわやかな季節になりました。だんだん気温が高くなり、半袖で元気に外遊びをしている人も増えてきましたね。まだ暑さに慣れていないこの時期にも、熱中症の危険があります。体育や外遊びの前後は水分補給をする、外では帽子をかぶるなどして、予防しましょう。

また、新年度が始まり、もうすぐ1か月になります。新しい先生やお友達には慣れましたか？5月は自然教室、運動会などの行事があります。疲れがたまりやすい時期ですが、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

＊…*…＊…*…＊…*…＊…*…＊…*…＊…*…＊…*…＊…*…＊*…＊…*

自分の生活をふり返ろう

5月は連休が多く、生活リズムが崩れやすくなります。下の図を見ながら、最近の自分の生活をふり返ってみましょう。一度に全部直すことは難しいかもしれませんが、できることから少しずつ始めましょう。



一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

1. 早起きしよう
2. 日の光を浴びよう
3. 朝ごはんを食べよう
4. うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

はじめよう！熱中症予防 ＊…*… ＊…*…＊ …*… ＊ …*…＊ …*… ＊ …*…

これから運動会の練習が始まると、外にいる時間が長くなり、熱中症が起こりやすくなります。熱中症の要因は、大きく3つに分けられます。

① 環境：気温が高い、湿度が高い（じめじめ）、風が弱い、日差しが強い、急に暑くなった など
② からだ：寝不足などの体調不良、低栄養（栄養が足りない）など
③ 行動：激しい運動や慣れない運動、長い時間外にいる、水分補給をしていない など

このような要因を少しでも減らすために、できることから始め、熱中症を予防しましょう。

5月の予定 ＊…*… ＊ …*…＊ …*… ＊ …*…＊ …*… ＊ …*… ＊ *… ＊…

日付	検診科目	対象学年	時間
5月中	聴力検査	1･2･3･5年	クラス毎に実施
5月7日（木）	内科	1･5･6年	9:00～
5月8日（金）	尿検査②	未提出者と二次対象者	始業前までに回収
5月26日(火)	尿検査③	未提出者と二次対象者	始業前までに回収

【尿検査についてのお願い】遅刻や欠席、忘れ物などで検査当日に提出できなかったときは、次の検査の日（尿検査②で提出できなかったとき→尿検査③の日）に提出してください。検査の日は決まっているため、次の日などに持って来ても、預かることができません。

保護者のみなさまへ

4月から健康診断を実施していますが、病気や異常が見つかった際には「結果のお知らせ」をお渡しします。受診していただきましたら、その結果をお知らせくださいますようお願いいたします。また、すでに定期的に受診している方は、次回の受診時にお知らせの用紙を持参して医師に記入していただき、その結果を担任までご提出ください。歯科検診のお知らせに関しましては、保護者の方がご記入ください。最終の健康診断結果は7月上旬までにお渡しいたします。お知らせをもらわなかった人は異常がなかった人です。