

# ほけんだより5月

令和7年5月1日  
高向小 ほけんしつ  
おうちの方と読もう

新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年にも慣れてきたころだと思えますが、緊張や疲れを感じている人も多いと思います。ゴールデンウィークもあるので、体を動かしたり、好きなことをしたり、心と体を休ませる時間をとってみてくださいね。そして、健康の土台になる「早寝・早起・朝ごはん」を心がけましょう！



## 熱中症に気を付けて！

4月でもお昼はかなり暖かくなる日がありました。まだ暑さに慣れていないみなさんの体は熱中症になりやすい状態です。今から熱中症対策を始めましょう！

### 熱中症とは…？

暑いところやムシムシしたところに長くいると、体温が上がり、頭が痛くなったり、ふらふらしたり、気持ち悪くなったりすることがあります。このような体の不調が起こることを熱中症と言います。

## 熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で  
体調管理



水分はこまめに、  
回数を多めにとる



運動をするときは  
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに  
運動しない

### 保護者の方へ 毎日たっぷりのお茶を持たせてあげてください

4月でも暑い日が多く、外遊びの後などにお茶がなくなってしまう子もいました。水筒に多めのお茶を持たせてあげてください。また、水筒を忘れてしまった場合、ご家庭に連絡して持ってきていただくことがあります。ご協力をお願いいたします。

## こんげつ けんこうしんだん 今月の健康診断

	けんしん 検診	たいしょうしや 対象者	き 気をつけること
8日(木)	がん けんしん 眼科健診	ねんせい ねんせい 1年生・2～6年生で め しょうじょう ひと 目の症状がある人	
12日(月)	ない けんしん 内科健診	ぜんいん 全員	うすて そで したぎ き ・薄手で袖のない下着を着てくる たいそうふく も ・体操服を持ってくる
16日(金)	にょうけんさよび 尿検査予備	いま にょうけんさ いちど 今までの尿検査で一度 ていしゅつ も提出していない人	いま いちど ていしゅつ ひと 今まで一度も提出していない人 ぜったい わす は絶対に忘れないこと
27日(火)	しか けんしん 歯科検診	ぜんいん 全員	はみがきセットを持ってくる



## 保護者の方へ

### ① 内科健診時の服装について

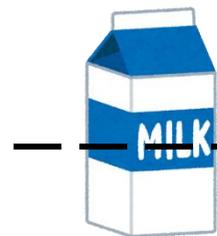
5月12日(月)に内科健診を行います。昨年度と同じく、「タンクトップ等の薄手で袖のない下着一枚」で内科健診を実施します。必要に応じて、下着のご準備をお願いいたします。



- ・半袖Tシャツなどの袖のあるものは避けてください。
- ・ブラジャー等は外し、薄手の下着1枚の状態で行います。  
ブラトップ等、ブラジャーとタンクトップ一体型の下着も避けてください。
- ※聴診器をあてる際や、背骨の状態を見る際は下着を上げての検査を予定しています。下着を忘れた場合は、上半身裸での実施となります。

### ② 2年生と4年生でブラッシング指導を実施します

5月27日(火)の給食後に、2年生と4年生で歯科衛生士さんによるブラッシング指導を行います。5月27日に歯ブラシ、コップ、吐き出し用コップ(牛乳パックを切ったもの)をお子さんに持たせてあげてください。



牛乳パックを半分に切ったもの(下半分)を、口をゆすいだ後の吐き出し用コップとして使用します。  
ご用意をお願いいたします。