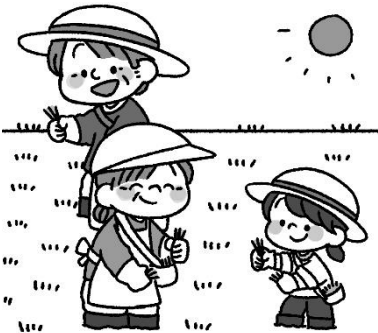


# ほけんだより 5月

令和8年4月30日  
高向小 保健室  
おうちの方と読もう



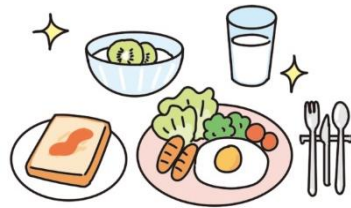
さわやかな風が吹く季節になりました。しかし、気温がぐんと上がる日も増えています。みなさんの体はまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。毎日しっかりと睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べて、暑さに負けない元気な体を作りましょう。また、体を動かす時には、のどがかわく前にお茶を飲み、外では帽子をかぶりましょう。5月も元気に過ごしましょうね。



## 朝ごはんの大切さ、知っていますか？

新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年には慣れてきましたか？

みんなが毎日元気に過ごすための合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」です。でも、なぜ朝ごはんを食べないといけないのかわっていますか？



朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります。早寝・早起きをして、毎日しっかり朝ごはんを食べてきてね。



体が目覚める(胃や腸が働きます)



脳にエネルギーが補給される



朝から勉強や運動を頑張れる



ウンチがでやすくなり、体の調子が整う



## 5月の健康診断

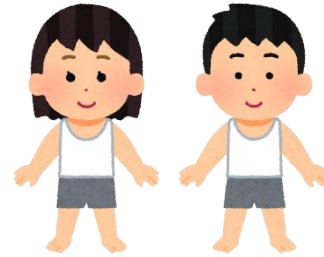
	けんしん 検診	たいしょうしゃ 対象者	き 気をつけること
1日(金)	しんぞうけんしん 心臓健診	ねんせい ねんせい 1年生・4年生	たいそうふくも 体操服を持ってくる
14日(木)	がん けんしん 眼科健診	ねんせい ねんせい 1年生・2~6年生で め しょうじょう 目の症状がある人	
15日(金)	ない けんしん 内科健診	ぜんいん 全員	うすて そで 薄手で袖のない下着を着てくる たいそうふくも 体操服を持ってくる
20日(水)	にょうけんさよび 尿検査予備	いま 今までの尿検査で一度 も提出していない人	いま 今まで一度も提出していない人 は絶対(ぜったい)に忘れないこと



## 保護者の方へ

### ① 内科健診の服装について

5月15日(金)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 毎日たっぷりのお茶を持たせてあげてください

4月にも朝から気温が高い日がありました。5月も暑くなる日が増えると予想されます。子どもたちの体はまだ暑さに慣れておらず、熱中症になる危険が高い状態です。毎日たっぷりのお茶を持たせてあげてください。

水筒を忘れてしまった場合には、お子さまの熱中症予防のため、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。

