

ほけんだより



令和8年 4月30日
羽村市立武蔵野小学校
保 健 室

さわやかな風が心地よい5月となりました。過ごしやすい時期ではありますが、日によっては暑さを感じる日も増えてきています。5月の末には運動会を控え、練習も始まりますので、体調管理に気を付けながら元気に参加することができるように支えていきたいと思います。

運動量が増えるこの時期は、生活リズムを整えることがとても大切です。特に「早起き・早寝・朝ごはん」を意識し、疲れを翌日に残さないようにしていきたいですね。また、暑さが体に慣れていない時期でもあるため、熱中症予防として水分をこまめにとることも大切です。引き続き、御家庭での声掛けや準備をお願いいたします。



5・6月の保健行事予定

月・日	曜日	検診項目	対象	開始時間	会場・その他
5月1日	金	尿検査1次 予備日	全学年	始業前に 回収	4月30日(木) 容器配布
5月7日	木	内科検診	全学年	8:40～	保健室
5月12日 5月13日 5月22日	火 水 金	尿検査2次 予備日	1次 陽性者 未提出者	始業前に 回収	5月11日(月) 容器配布
5月15日	金	心臓検診	1年生・ 他	9:00～	保健室
6月4日	木	耳鼻科検診	全学年	9:00～	保健室
6月5日	金	歯科検診	346年生 むさしの	8:40～	保健室
6月8日 6月15日	月 月	心臓検診欠席者	欠席者	未定	保健センター (保護者同伴)
6月8日 6月15日	月 月	尿検査3次(1) 尿検査3次(2)	対象者	未定	保健センター (保護者同伴)
6月9日	金	歯科検診	125年生 欠席者	8:40～	保健室
6月18日	木	眼科検診	全学年	10:00～	保健室

健康診断結果を御確認ください.....

4月から健康診断を行っています。病気や異常の疑いがある場合には、結果のお知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、できるだけ早めに受診していただき、経過、結果について学校にお知らせくださいますよう、お願いいたします。なお、学校での健康診断はスクリーニング（病気・異常の疑いのあるものを選び出す）ですので、受診の結果【異常なし】と診断されることもあります。

御理解・御協力を重ねてお願い申し上げます。

定期的に受診されている等の場合はその旨を保護者の方が記入の上、御提出ください。

また、受診の際の費用は自己負担となります。



4月に引き続き5月も多くの保健行事があります。4月は御多用の中、多くの調査への記入について、御協力ありがとうございました。

そろそろ熱中症対策を

てんきよほう
天気予報をチェック

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない
時季だけに、熱中症が心配されます。暑いときは汗によって体温
を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っ



ていないからです。熱中症は屋外だけではなく、屋内でも起こります。
風通しのいい場所での休憩や、水分をこまめに補給することが大切です。
また、十分な睡眠を確保し、朝食をしっかり摂り、健康的な生活習慣や
リズムを意識することも必要です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を
慣らしていけるよう御配慮ください。



あせ
汗をかいたら、水分ほきゅう
すいぶん



ぼうしをかぶろう



5月の保健目標 **けがに気をつけよう**

