



令和7年5月1日
立川市立第五小学校
養護教諭 橋本莉穂

新緑のまぶしい季節になりました！5月は心や体に疲れが出やすい時期でもあります。疲れに加えて、4月後半から急激に初夏のような暑さが続き、気温差から体調を崩しやすい方が多くなります。登校前には必ずコップ一杯以上の水分補給をしてから登校するようにしましょう。

また「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を過ごせるよう、お家でもお声がけください。

▽5月の保健行事予定



4月は健康診断の準備や書類のご提出ありがとうございました。5月も引き続き、健診の準備などのご協力をお願いいたします。

- 病院で検査が必要と思われる場合には、受診のおすすめの手紙を配布しております。水泳の授業も6月から始まりますので、お早めの受診をお願いいたします。また現在、治療中の場合は、その旨を保護者の方がご記入ください。
- 学校で行われる健康診断は「スクリーニング」で、落ち着いた環境で再度検査が必要と思われる人を見付けるためのものです。病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解の程をお願いいたします。

5月の保健行事予定

			1日(木)	2日(金)
			・尿検査1次② ・視力検査(3年)	・心臓検診(1年・該当者)
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
		・聴力検査(3年)	・聴力検査(こだま) ★ハケ岳自然教室説明会(5年)	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
・内科検診(3年)		・視力検査(2年)	・眼科検診(2・4・6年)	・視力検査(1年) ・眼科検診(1・3・5・こだま)
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
	・聴力検査(2年)	・尿検査2次① ・聴力検査(1年)	・尿検査2次②	・耳鼻科検診(5・6年)
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
・内科検診(2年・こだま)			・尿検査予備回収 ・内科検診(1年)	

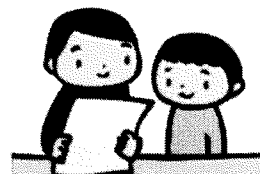
★8日の5年生のハケ岳自然教室保護者説明会では、事前にご提出いただく保健書類を配布します。

▽^{しんぞうけんしん}心臓検診について

しっかりチェック！

1年生・他学年^{がいたうしゅ}該当者が^{じゅしん}受診する心臓検診を2日に行います。保護者の方に記入していただいた心臓検診票を基に、業者の方が検査をします。

検診結果については、後日お知らせいたします。



けんこうしんだんのけっか

▽^{ないか}内科検診について

ご提出いただいた保健調査票の^{せいけいげい}整形外科項目にチェックがあった児童については、内科校医に^{せきちゅう}脊柱や^{きょうかく}胸郭についても診ていただいております。その結果、秋頃に行う整形外科検診の受診をすすめられた場合は、整形外科健診の希望調査の際におたよりを配布いたしますのでご確認ください。

▽^{もくひょう}5月の保健目標

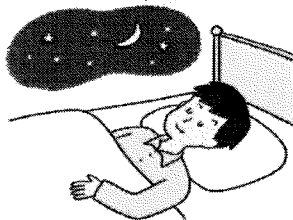
【^{けんこうしんだん}健康診断で^み見つかった^{びょうき}病気は^{はや}早くなおそう】

健康診断で受診のおすすめをもらった方は、できるだけ早く受診するようにしましょう。

そして体だけではなく、心の健康を保つことも忘れてはいけません！疲れやストレスがたまっていると感じたら、リフレッシュすることも大切です♪

心のメンテナンス、大丈夫？

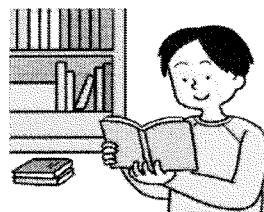
しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



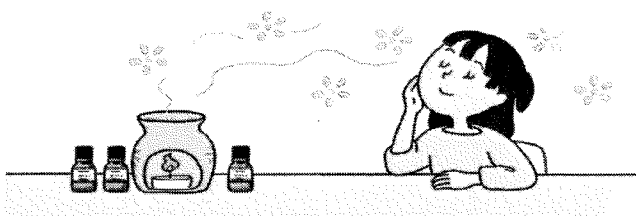
読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



▽^{あつ}暑さ対策を^{たいさく}はじめましょう！（^{すいぶんほきゅう}登校前、コップ1杯の水分補給♪）

4月後半は全国的に20度を超える日が続きました。5月に入り、暑い日が続いたと思えば、雨が降り^{きゅうげき}急激に^{さむ}寒くなる日もあるかもしれません。まずは、^{ちゃくだつ}着脱しやすい^{ふくそう}服装で^{ちようせつ}体温調節をするように心がけましょう。

また、^{たいいく}体育の後など、^は気持ち悪さや^け吐き気を^{うった}訴えて^{らいしつ}来室する児童が多くいます。
^{うんどう}運動をする前後には、しっかりと水分補給を行い^{ねっちゅうしょう}熱中症対策も行っていきましょう。

