

# ほけんだより5月

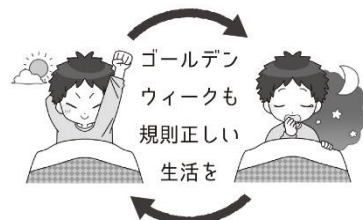
立川市立柏小学校

令和7年4月30日

校長 田中 義典

養護教諭 齋藤 美帆

新年度がスタートして、早くも1ヶ月がたとうとしています。新しい学年、クラスに慣れてきた一方で、緊張がとけ、心と体の疲れがでてきている人もいます。また、頭痛や腹痛などを訴えて保健室に来室する人が増えてきました。元気に学校生活を送るためにも、規則正しい生活を心掛けましょう。



## 5月の定期健康診断の予定

1日(木) 聴力(5年生)

尿検査1次(該当者) \*4/23日に提出できなかった人が対象になります。

7日(水) 聴力検査(2年生)

8日(木) 歯科検診(3・4年生)

9日(金) 耳鼻科検診(3・4年生)

12日(月) 聴力検査(1年生)

13日(火) 視力検査(1年生)

15日(木) 聴力検査(3年生)

21日(水) 内科検診(1・2年生)

尿検査2次 (該当者) \*2次検査該当者と、1次検査で提出できなかった人が該当者となります。

22日(木) 歯科検診(1・2年生)



## 健康診断の結果をお知らせしています

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われる人には「お知らせ」をお渡ししています。

「異常なし」の場合、お知らせは配布していません。

健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせが届きましたら受診をお勧めします。受診しましたら、結果をご報告くださるようお願いいたします。すでに受診されている場合は、その旨を記入し、学校へお知らせください。



## 熱中症に要注意



今年は 4 月中旬から急激に気温が上昇する日がでてきました。学校では、気温や湿度等に注意し、水分補給をしっかりとるよう指導していきます。必要に応じて、水

筒を持たせてください。また、水分補給に加え、バランスのよい食事や早寝早起きをするようご家庭でもご協力ください。

急に暑くなった日は  
要注意

熱中症が  
出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある 5 月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。



## 暑さに強いからだをつくっていこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



### 暑熱順化のポイント①

#### 汗をかく

外であそぶ！  
おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は  
湯船につかろう



### 暑熱順化のポイント②

#### 暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

## 運動会の練習が始まります

5 月 30 日（土）の運動会に向け、練習が始まります。

当日、一人ひとりが自分の力を存分に発揮できるよう、ご家庭でも準備をお願いします。

- 運動のあと、手洗い・うがいをしましょう
- ハンカチ・水筒に加え、**汗ふきタオル**を持ってきましたよう
- 汗をかいたら、きちんとふきましょう
- 手・足のつめを切りましょう
- 早寝・早起きを心がけましょう
- 朝ごはんをしっかり食べましょう

