

ほけんだより5月

令和7年4月25日
豊島区立仰高小学校
保健室

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日になったりすると、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすくなります。「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることですが、5月くらいから無理のない範囲で汗をかく活動をして、本格的な暑さの前に暑さを体に慣れさせていくことも大切です。5月中旬からは、仰高スポーツフェスティバルの練習も始まります。暑さに負けない体づくりをご家庭でもお願いいたします。

水分補給



睡眠



体調管理



仰高スポーツフェスティバルに向けて

お子さんの靴が、きつかったり、大きすぎたりしていませんか？サイズが合っていない靴は、けがのもとになります。ご家庭で靴のサイズをご確認いただき、ちょうどいいサイズの靴を早めにご用意ください。また、紅白帽のゴム、体育着のズボンのゴムも点検をお願いいたします。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる

おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

体 体温が
上がって
元気に
動ける

★ 朝ごはんを食べていない ★



頭 エネルギー不足で
頭がぼーっとする

おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

体 思い切り
遊ぶ元気が
出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

ちょい足し で、栄養バランスもバッチリ!

例

パンに ちょい足し



うどんに ちょい足し



5月の予定

	内容	準備・持ち物
1日(木)	歯科健診 1・3・5年生	朝、必ず歯をみがく
2日(金)	内科検診全校	体育着を持ってくる
7日(水)	心臓検診 1年生+該当者	体育着を持ってくる
8日(木)	聴力検査 2・5年生	
14日(水)	耳鼻科検診 全校	耳掃除、鼻をかむ
16日(金)	腎臓検診1次 全校	朝一番の尿を採る
22日(木)	眼科検診 全校	



健康診断の結果を
お渡ししています



健康診断の結果、医療機関の受診が必要なお子さんにはお知らせを配付しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後の生活にも関わってきたりするものもあります。また、耳鼻科症状、眼科症状のあるお子さんは、6月から始まる水泳学習に参加できない場合もありますので、お忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は、早めの受診をおすすめします。

※すでに定期受診をしているお子さんは、すぐの受診ではなく、次回の定期通院時で構いません。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。