

ほけんだより 5月

令和7年5月1日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
養護教諭 長濱由紀子

わかば うつく きれいな きせつ
若葉が美しいさわやかな季節がやってきました。
こうえん みどり おお ばしょ さんぽ あた ひ ざ なか がつ がんば
公園など緑が多い場所を散歩すると暖かな日差しの中、4月から頑張ってきた
みなさんの心も体もきっとリラックスできるはずです！
いっぽう この じ き あつ はださむ きおん へんか はげ たいちよう くす
一方、この時期は暑かったり肌寒かったりと、気温の変化が激しく体調を崩しや
すい時期でもあります。はやね はやお あさ せいかつ ととの げんき
早い時期でもあります。早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整えて元気に過
ごしましょう。



しっかり食べよう！
朝ごはん

朝ごはんの効果

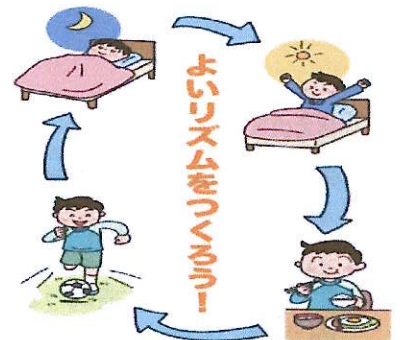
一日のスタートに欠かせない朝ごはん。次のような効果
があると言われているので、毎日早起きをして、時間に余
裕をもって食べられるようにしたいですね。

- からだに脳にエネルギーを与える
- 体温を上げて、からだを活動しやすい状態にする
- 生活リズムを整える
- うんちが出やすくなる（排便のリズムができる）
- イライラしなくなる
- 集中力や記憶力がアップする

生活リズムを整えよう

れんきゅうあ たいちようふりよう ほけんしつ く ひと ふ
連休明けには体調不良で保健室に来る人が増えますが、
その多くはお休みの間に生活リズムが乱れてしまったこと
が原因のようです。生活リズムを整えるには、次のような
朝・昼・夜の過ごし方がポイントになってきます。

- 朝：早起きをして太陽の光をあび、朝ごはんを食べる
- 昼：日中、からだをよく動かす
- 夜：夜ふかし（とくにゲームやスマホ）をせず早く寝る



本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

しょうねつじゅんか
暑熱順化とは、からだ暑さに慣れること。暑熱順化ができて
くると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、
あせ じょうず たいおん じょうしょう ふせ えんぶん すく じょうはつ
汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサ
ラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。これらは
ねつちゅうしょう たいか か ようそ えんぶん うしな
熱中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、
てきど うんどう にゅうよく あせ きのう たが しょうねつじゅんか すず
適度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。





月日	曜	健診項目	時間	対象学年	注意事項
5月9日	金	心臓健診	8:50~	1年	体育着で受ける
5月14日	水	眼科健診	13:20~	3・4・6年	
5月15日	木	耳鼻科健診	8:45~	たけ・1・3・5年	耳掃除してくる
5月16日	金	腎臓健診 1次	9:00までに保健室	全学年	当日朝の尿提出
5月20日	火	腎臓健診 1次予備日	9:00までに保健室	1次検査未提出者	当日朝の尿提出
5月21日	水	眼科健診	13:20~	たけ・1・2・5年	
5月22日	木	耳鼻科健診	8:45~	2・4・6年	耳掃除してくる
5月29日	木	日光事前健診	8:30~	6年	体育着で受ける

保護者の方へ

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場合は
通知しています。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、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
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。



※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。

保護者の方へ

日本スポーツ振興センター

災害共済給付金について



学校の管理下（授業中、部活動中、休み時間中、登下校中など）
においてケガなどをして医療機関を受診した場合、給付金を受け
取ることができます。初診から治療するまでの医療費の総額が5000円以上（3割
負担の場合：窓口での支払いが1500円以上）であれば、給付の対象となります。
給付金の申請手続きのため、受診した医療機関で医療費の証明を受け、その用紙を
学校に提出してください（用紙は保健室に用意しています）。なお、給付を受ける
権利には時効がありますので、2年以内に請求するようお願いいたします。