

5月 ほけんだより

2026/05/01

No. 2

大徳小学校保健室

あっという間に4月が過ぎ、5月になりましたね。新しいクラスには慣れてきましたか？日々の寒暖差や新生活の疲れが重なり、体調を崩しやすくなる時期です。5月も元気に過ごせるように、自分の心と体の疲れたサインに耳を傾け、体調を崩す前にゆっくりと休養をとるようにしましょう。

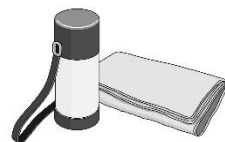
5月の保健目標
せいけつにすごそう



そろそろはじめましょう 熱中症予防

夏のイメージが強い熱中症ですが、学校における熱中症は5月から注意が必要です。急に暑い日が出てきて、あつさに慣れていない体が体温をうまく調節できなかつたり、あせをかいて体内の水分やミネラルのバランスが崩れたりすることで、熱中症は起こります。例年、これからの運動会練習が始まる時期は、体のだるさを感じる人も増えます。

水道と、あせをふくためのタオルまたはハンカチをもってくるようにしましょう！



ねっちゅうしょう

熱中症クイズ

ねっちゅうしょう よぼう
～熱中症を予防できるのはどれかな？～

1. 飲み物を飲むときは

- ① 喉が渴いたらいっぱい飲む
- ② こまめに少しずつ飲む



ヒント：喉が渴くのは飲み物が足りてない危険信号！危険信号が出る前に飲みましょう。

2. 夜寝るときは

- ① 毎日決めた時間に9～12時間寝る
- ② 自然に眠くなった時間に寝る



ヒント：眠くなくても、横になることで体を休ませることができますよ。

3. ご飯を食べるときは

- ① 時間がなければ朝ごはんは食べない
- ② 3食しっかり食べる



ヒント：特に朝ごはらは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。

4. 外に出るときは

- ① 気温に合わせて服を選ぶ
- ② 季節を意識して夏は半袖、夏以外は長袖



ヒント：天気や気温によって調節しましょう。日差しの強い日は帽子をかぶるのもいいですね。

【答え】1…②、2…①、3…②、4…①

《おうちの方へのお願い》

熱中症の症状が疑われる際には、経口補水液（OS-1）で水分補給をする場合があります。摂取ができない場合は担任までお知らせください。

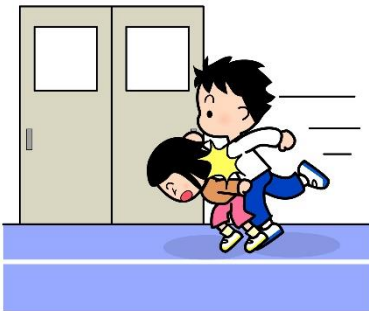
つめ みじか 爪は短いですか？



つめ なが おも ともだち じぶんじしん
爪が長いと、思いがけずお友達や自分自身を
ひっかき、傷つけてしまうことがあります。
つめさき しろ ぶがん すこ のこ
爪先の白い部分を少し残して、
かど まる きれ
角がやや丸くなるように切りましょう。

おも 思わぬケガをふせごう！

がっこう せいかつ ころ におお じぶん からだ じぶん まも ともだち
学校生活になれてきた頃にケガが多くなります。自分の 体 を自分で守るために、また友達に
けがをさせないために、下の絵のようなことに注意しましょう！



はし
ろうかを走っていると、ろうかを
ある 歩いている子とぶつかってけが
をさせてしまったり、転んでしま
ったり、とても危険です。
みぎ ある
ろうかは右がわを歩きましょう。

じぶん あいて からだ
けんかは、自分や相手の 体 を
きずつけることになります。
き も ぼうりよく じぶん
気持ちは暴力ではなく、自分
のことばで伝えるようにしましょう。

きょうしつ
教室でふざけていたら、
わるき ともだち
悪気がなくても友達にけが
をさせてしまうことがあります。
きけん あそ
危険な遊びはやめましょう。

おうちの方へ

《健康診断の結果について》

健康診断の結果、病気等の疑いがある人に結果のお知らせ用紙をお渡しします。
早めに受診・相談されるようお願いいたします。お知らせ用紙をもらわなかった人は「異常なし」です。

《就学援助申請中の方へのお願い》

「学校病」・・・う歯（むし歯）、中耳炎、慢性副鼻腔炎、アデノイド、寄生虫病、
トラコーマ、結膜炎、白癬、疥癬、膿痂皮

上記の「学校病」の治療については、7月中旬頃の就学援助認定後に学校から該当のお子様に「医療券」をお渡しして、受診していただくシステムになっています。就学援助認定前に治療を希望される場合は、「確約書」（認定されなかった場合には責任を持って医療機関に支払いすることを約束するもの）に記入、押印することにより、仮認定扱いされ、「医療券」の交付を受けて治療を開始することができます。今後の検診等の結果により認定前に治療を希望される場合は、保健室までお知らせください。
※学校からの指示を受けず、治療後に費用を請求することは認められておりませんのでご注意ください。