

# ほけんたより 5月

## 【相談日の予定】

ふれあい相談日 : 5月19日(火) 8:10~16:40  
 スクールカウンセラー相談日 : 5月29日(金) 9:00~12:00  
 スクールソーシャルワーカー相談日 : 5月12日(火) 13:00~17:00  
 ☆相談の希望があるときは、担任の先生・保健室長濱先生に教えてください。



令和8年4月28日  
 呉市立原小学校  
 No.2 保健室

## ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

## 健康診断の日程

5月8日(金) 13:30~

内科・結核・運動器検診

5月14日(木) 13:30~

耳鼻科検診

5月19日(火) 10:30~

心臓検診 (1年生)

6月3日(水) 13:00~

歯科検診

6月11日(木) 14:00~

眼科検診



## 健康診断はまだ続きます



健康診断は、自分の体のことを知るために大切な行事なので、受け方や気をつけることを確認しておきましょう。

## 5月8日(金)13:30~内科・結核・運動器検診

体に病気がないか調べます。

骨や関節に悪い所がないか調べます。



小さな音を聞いているので静かにしてね。



## 健康診断を受けるときの髪型

お医者さんの検査の邪魔にならないように髪型にも気をつけましょう!

①目が出ていますか?

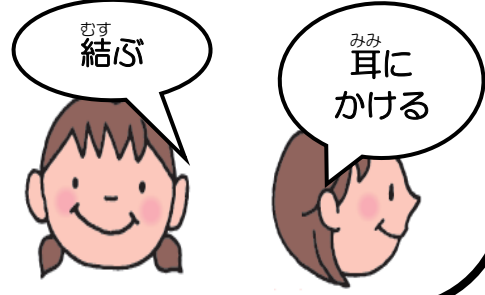
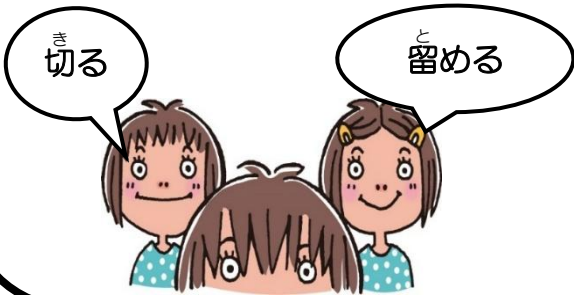
切る

留める

②耳が出ていますか?

結ぶ

耳に  
かける



## 【服そうについて】

半袖の体操服1枚に着替えます。必ず半袖体操服を持ってきてください。



## 《注意点》

廊下で待っている間が寒いと思う人は、体操服の上から上着を羽織ってもいいです。保健室ですぐに脱げるようにしましょう。

基本は、保健室へ来る前に体操服1枚に着替えますが、保健室に着替えスペースを準備しているため、そこで下着を脱ぐこともできます。また、無地で飾りのない下着を着用したまま受けることもできます。(デザインによっては保健室で脱ぎます。)

検診は体操服1枚で受けますが、背骨や皮膚の状態を診るときに、服をめくることがあります。

# えんそく たつじん 遠足の達人!

じょうきゅうせい  
上級生からの  
アドバイス

ふだんから早寝早起きをして、生活リズムを整えておいたよ



とうじつあさ いえ  
当日の朝は、家でうんちをすませてから行ったよ



とうじつあさ  
当日の朝ごはんをしっかり食べたよ。でも、食べすぎには注意して



とうじつ  
当日は、ケガをしないように、はきなれた靴で行ったよ



ことし ぜんいん おおぞらやま い えんそく たの  
今年も、全員で大空山へ行きます。遠足、楽しみですね!  
いま えんそくとうじつ は さいこうきおん ど あつ  
今のところ、遠足当日は、晴れ・くもり、最高気温23度と、暑くなりそうです。  
かなら すいとう も き すいぶんほきゅう  
必ず水筒を持って来てこまめに水分補給をしましょう。  
うご あつ うわぎ たいおんちようせい ふくそう き  
動くと暑くなるので、上着などの体温調整しやすい服装で来ましょう。  
はやね はやお あさ たいちよう ととの たの えんそく  
早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えてみんなで楽しい遠足にしましょうね!

## はじめよう!

# しよ ねつ じゆん か 暑熱順化

つゆ あ ころ ねつちゆうしやう ひと  
梅雨が明ける頃から熱中症になる人が  
ふ ばし ねつちゆうしやう  
増え始めます。熱中症にならないために、  
あつ からだ な しよねつじゆんか いま  
暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から  
はじめましょう。

そと すこ あせ て  
外で少し汗が出るくらいの  
うんどう  
運動をする



いえ  
家でストレッチなどの  
うんどう  
運動をする



ゆ ぶね  
湯船にゆっくりつかる



ねつちゆうしやうたいさく あつ さ からだ あつ  
熱中症対策は、暑さを避けるだけでなく「体を暑さに慣れさせる暑熱順化」も大切です。ゴールデンウィーク明けからは運動会の練習などで、外で動くことも増えるので、今のうちから体を暑さに慣らしておきましょう。

からだ あつ な かる うんどう  
体を暑さに慣らすためには、軽い運動をしたり、お風呂につかったりして汗をかくことが大切です。汗は体を暑さから守ってくれる効果があります。

ほごしや かた  
保護者の方へ

しんがつき ばし しゆうかん た こさま しようす  
新学期が始まり3週間が経とうとしていますが、お子様の様子はいかがでしょうか。

ゴールデンウィーク明けすぐに、内科検診があります。スムーズな検診のために半袖体操服が必要です。ご準備をお願いします。

まなつ くら きおん ひく あつ ばし がつ からだ  
真夏に比べると気温は低いですが、暑くなり始めの5月は、体がまだ暑さに慣れておらず、熱中症の危険が高まります。「水筒・帽子の持参」「体温調節がしやすい服装」など熱中症対策をお願いいたします。

また、5月からは、運動会の練習が本格的に始まります。水筒の中身が足りなくならないよう、多めの準備をお願いします。



## にほん スポーツ じんこう センターの 災害共済給付制度が使えます

がっこう けが たいい  
学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

がっこう かんりか など たいしやう  
学校の管理下でのケガ等が対象です



わりふたん ばあい じこふたん そうがく えんいしやう いりようひ たいしやう  
3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたから、学校にお知らせください。