

# ほけんだより

一宮市立大志小学校  
令和8年度 5月号

## 5月も健康診断があります！

今月は健康診断がたくさんあります。それぞれの健康診断前に配られる「ほけんだより」をよく読み、正しく健康診断を受けましょう。

新学年がスタートして1か月がたちました。新しい環境や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたと思います。

知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときは気分転換をしましょう。どの方法をためしてみたいですか？

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く



### 今月の保健目標：身の回りを清潔にしよう

食後に歯をみがく

ハンカチ・ティッシュを持ち歩く

下着を着替える

お風呂に毎日入る

手を洗う

つめを切る

暑い生活のために大切なこと

日	曜日	行 事	対象児童
1	金	視力・聴力検査	3・5年生
7	木	視力・聴力検査	1・2年生、かがやき 4・6年抽出者
8	金	視力・聴力検査 尿検査2回目	予備日 再検査者・未提出者
12	火	内科検診	3～6年生
14	木	内科検診	1・2年生・かがやき
15	金	眼科検診	1年生・2～6年抽出者
19	火	耳鼻科検診	1年生・2～6年抽出者
22	金	尿検査3回目	再検査者・未提出者
26	火	心電図検査	1年生・4年生一部他
28	木	歯科検診	全校児童



### 熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。