

# 5月号 ほけんだより

令和8年 4月28日  
墨田区立外手小学校  
校長 柿沼 広美  
養護教諭 吉野 綾里



## 5月の保健目標 「身のまわりを清潔にしよう」

新学期が始まり一か月がたちました。少しずつ新しいクラスや先生、友達に慣れてきたでしょうか。知らないうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。上手に気分転換をしましょう。

また、健康診断が始まっています。日程を確認しましょう。



### 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。

がつ ほけん よてい  
5月の保健予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 内科 (1,2,3,わかたけ)	2
3	4	5	6	7	8 視力(2)	9
10	11 尿検査2次 視力 (1,わかたけ)	12 眼科(全)	13 尿検査2次 追加	14 心臓検診 (1,該当児童)	15 耳鼻科検診 (3,4,5,6)	16
17	18	19	20 耳鼻科検診 (1,2,わかたけ)	21	22	23
24	25	26	27	28	29 歯科検診 (4, 5, 6)	30
31						

※耳鼻科検診は、大西耳鼻咽喉科の大西正樹先生（学校医（八広小・文花中等））に実施していただきます。

## 保護者の方へ

健康診断の結果、治療や観察が必要だと判断された場合は、お知らせの紙をお渡しいたします。病院の受診をお願いいたします。

健康診断の結果は7月の個人面談でお渡しします。