

# 5月 ほけんだよ

令和7年4月30日  
新開小学校



新しい学年がはじまり1ヶ月がたちました。新しい環境にはなれましたか？  
5月に入るこの時期は、緊張もとけて疲れも出てくる時期です。体調をくずさず  
に元気な毎日を過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。  
寒暖の差が大きい時期なので、半袖の体操服の上に長袖の体操服を着るなど  
脱いだり着たりできる服を着てきましょう。



## 5月の健康診断の予定

| 日時                 | 検診項目   | 対象者                    |
|--------------------|--------|------------------------|
| 5月8日(木)<br>9:00～   | 内科検診   | 4・5・6年生                |
| 5月12日(月)<br>13:30～ | 眼科検診   | 1・4年生<br>他の学年は保健調査から抽出 |
| 5月15日(木)<br>9:00～  | 内科検診   | 1・2・3年生                |
| 5月8日(木)<br>9:00～   | 内科検診   | 4・5・6年生                |
| 5月22日(木)<br>登校後提出  | 尿検査1回目 | 全学年                    |
| 5月22日(木)<br>9:50～  | 耳鼻科検診  | 2・5年生<br>他の学年は保健調査から抽出 |
| 5月27日(火)<br>9:00～  | 心電図検査  | 1年生全員と他学年希望者           |

### 内科検診

内科検診では、聴診器で心臓の音や肺の呼吸する音を聞いて体の中が健康かどうかを調べます。  
また、おうちの人に書いてもらった「問診票」を見て、そこから病気の疑いがないかを調べます。  
さらに、皮膚状態や姿勢から、栄養バランスの  
よい食事がとれているか、背骨や関節などに  
異常がないかを調べています。



うんどうかい  
運動会にむけて



- ①暑さになれよう！！5月は暑い日があったり、寒い日があったりし  
ます。暑さになれていないと熱中症になりやすいです。熱中症に  
ならないために暑さになれていきましょう！！
- ②しっかり水分補給をしよう！！運動会の練習で  
体操をしたり、走ったりすることが多くなります。  
しっかり汗をかいた分の水分を飲みましょう！！
- ③夜しっかり寝て朝ごはんを食べましょう！！  
寝不足や朝ごはんを食べていないと、熱中症  
になりやすいです。早寝早起きをして朝ごはん  
をしっかり取りましょう！！朝におみそ汁を食  
べると塩分も水分もミネラルも取ることができます！！
- ④体調が悪いとき、なんか体がしんどいと思ったときはすぐに先生  
に言うようにしましょう！！また周りの友だちがいつもと様子がちが  
うなとおもったら先生に言うようにしましょう。



## 保護者のみなさまへ！

### ◎健康診断について

健康診断の実施にご協力いただき、ありがとうございます。完了した検診項目につ  
いては、所見のあったお子様にのみ結果を通知しております。お子様といっしょにご  
覧ください。

また、学校での健康診断は、病気を早期に発見するためのスクリーニングです。病  
院を受診されたときに、「異常なし」「心配なし」と診断されることもあります。ご了承  
ください。

※スクリーニングとは…健康な人も含めた集団から、目的とする疾患に関する発症者や発症が予  
測される人を選別する医学的手法をいう。診断ではない。