

5月

ほけんだより

令和8年5月21日

志木第三小学校

ほけんしつ

そろそろ注意が 必要です!

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。
体温調節がうまくできるよう、
軽い運動や入浴などで汗をかき、
汗腺の機能を高めておきましょう。



紫外線

紫外線が強くなってくる時季です。
肌へのダメージを防ぐため、
日焼け止めクリームを塗るなどして
しっかりケアをしましょう。



こんな症状は ありませんか?

やる気が出ない

食欲がない

体がだるい

気分が落ち込む

眠れない

頭痛や腹痛



ゴールデンウィーク明けあたりから、
こんな症状がみられたら、
もしかしたら「5月病」かもしれません。
心当たりのある人は、保健室に相談にきてください。

朝ごはんを

しっかり食べよう

朝ごはんを食べると、

次のような良いことがあります



① 体が目覚める
(胃腸がしげきされ、
体温が上がる)



② 脳にエネルギーが
補給される



③ 午前中から勉強や
運動などをがんばれる



④ うんちが出やすく
なり、体の調子が整う

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールについて

歯・口の健康に関する図画・ポスターをかき、コンクールに応募しませんか?



応募したい人は連絡帳で学級担任にお知らせください。画用紙の大きさは四つ切または B3 となりますので、ご家庭で用意してください。ポスターの提出締切は6月10日(水)まで



定期健康診断日程のお知らせ



今後のスケジュール				
5月25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
				色覚検査 【4年希望者】
6月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
			歯科健診① 【5・6年】	歯科健診② 【3年・ 2-1・2-2】
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
			歯科健診③ 【4年・かしわ】	歯科健診④ 【1年・2-3】
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
	宿泊前 臨時内科検診 【5・6年希望者】		脊柱側わん検診 【5年・昨年度 欠席者】	

定期健康診断の結果について

学校で行った定期健康診断の結果を配布しています。**原則として、疾病が見つかった人、疾病の疑いがある人**にのみ「**結果のお知らせ(治療勧告書)**」をお渡ししています。何も渡されなかった場合は、**異常なし**です。ただし、**歯科健診においては受診の必要の有無に関わらず、受診者全員に結果をお渡しします。**結果を確認し、今後の健康管理に役立ててください。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある疾病等の「疑い」を見つけるためのものです。異常の疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には「問題がない」「異常なし」と診断される場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る疾病が見つかるかもしれません。早めに医療機関で検査、治療を行うことをおすすめします。



みなさんは学校にハンカチを持っていますか？手を洗ったあと、きちんとハンカチで手をふいていますか？服でふいている人はいませんか？ぬれたままにしていると、手にバイキンやよごれがつきやすくなります。毎日忘れずにハンカチを家から持ってくるようにしましょう。