

# ほけんだより



令和5年5月1日  
荒川区立峡田小学校  
校長 津田 利枝  
養護教諭 五十嵐 汀

5月になりました。峡田小のみなさん、今年度も勉強に運動、積極的に頑張っていますね。

新しい学級にも慣れてきた反面、ケガをする児童が増えてきました。大きなケガにつながる前に、『どうしてケガをしたのか』原因を考え、一緒に対策を練っていきましょう。

## 引き続き健康診断実施中です

5月も引き続き健康診断があります。5月の項目は、尿検査(二次)、眼科検診、内科検診、聴力検査です。担任の先生から、詳しい日時や注意するポイントをお伝えするので、準備等忘れないようにしましょう。

### 【5月の保健行事】

日にち	検査の内容	対象学年
5/11(木)	尿検査(二次)	二次対象者と一次未提出者
5/12(金)	眼科検診(1・2・3年、ひまわり)	ぜんがくねん 全学年
5/15(月)	眼科検診(4・5・6年)	
5/16(火)	内科検診(2・3年、ひまわり)	ぜんがくねん 全学年(1・6年は6月)
5/23(火)	内科検診(4・5年)	
5/29(月) ~31(水)	聴力検査	ねんせいがい 4年生以外の学年



健康な体をつくろう



# けんさこうもく 5月の検査項目

## がんかけんしん 眼科検診



め<sup>びょうき</sup>がないか調<sup>しら</sup>べます。

め<sup>み</sup>を診てもらいます。痛くないので安心してください。

## ないかけんしん 内科検診



しんぞう<sup>ひ</sup>、はい<sup>せきちゅう</sup>、うんどうき<sup>はばひろ</sup>など幅広く調べます。

たいいく<sup>おこな</sup>でいきます。聴診器を使って音を聞くので、検診中は静かにしてください。

## ちようりよくけんぎ 聴力検査



みみ<sup>きこえ</sup>の<sup>かた</sup>の<sup>けんさ</sup>検査です。

よく聞こえるように、前日に耳の掃除をしてきてください。

# けんこうしんだんまえ 健康診断前におうちでチェックしよう！

おふろに入<sup>はい</sup>って、清潔<sup>せいけつ</sup>にしよう



じゃまにならない髪型<sup>かみがた</sup>にしよう



手と足の爪<sup>つめ</sup>を切<sup>き</sup>っておこう



耳<sup>みみ</sup>そうじをしよう



きおん<sup>たか</sup>が<sup>まえ</sup>高くなる前に！



# しょねつじゅんか 暑熱順化トレーニングしよう

からだ<sup>あつ</sup>が暑さに慣れることを『暑熱順化』と言います。



ねっちゅうしょう<sup>あつ</sup>は、5月の暑い日や梅雨の時期にも注意が必要です。気温が上

がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが

大切です。水分<sup>すいぶん</sup>をとりながら運動<sup>うんどう</sup>して汗<sup>あせ</sup>をかく 湯船<sup>ゆぶね</sup>につかって入浴<sup>にゅうよく</sup>

する など、日常で出来ることを取り入れていきましょう。