

ほけんだより

令和5年6月5日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
養護教諭 五十嵐 汀

6月になり、雨の日が増えてきました。外で遊べなくて気分が沈む人も
いるかもしれません。

荒川区全体で、胃腸炎、インフルエンザなどの感染症が増えています。
栄養や睡眠を十分に摂り、生活リズムを整えるとともに、手洗いもこまめ
にするようにしましょう。

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。

【6月の保健行事】

日にち	検査の内容	対象学年
6/1(木)	耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年
6/2(金)	内科検診(1・6年)	



けんこう からだ
健康な体をつくろう

けんさこうもく ふくしゅう
6月の検査項目の復習

耳鼻科検診

耳と鼻の病気がない
か調べました。

耳と鼻を診てもらいました。器
具が冷たいですが、痛くなかつ
たですよ。

内科検診

心臓、皮ふ、肺、腎臓、
運動器など幅広く調べ
ました。



体育着で行いました。聴診器を
使って音を聞いてもらいまし
たね。

気温が高くなる前に！

しよねつじゅんか
暑熱順化トレーニングしよう



体が暑さに慣れることを『暑熱順化』と言います。

熱中症は、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。水分をとりながら運動して汗をかく 湯船につかって入浴
する など、日常で出来ることを取り入れていきましょう。

