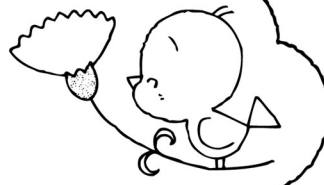


令和7年4月30日

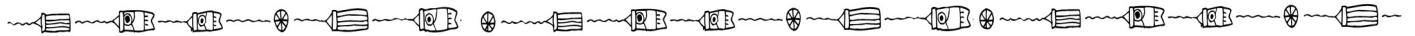
与野西北小学校
保健室

No. 2

ほけんだより



しんがつき はじ いっかげつ あたら がっきゅう きんちょう
新学期が始まり、一か月ほどたちました。新しい学級にはなれましたか？緊張もほぐれ、
つか で し き げんき つか からだ こころ
そろそろ疲れが出やすい時期になります。「元気がない」「疲れやすい」などの体と心の
SOSにきづいたら、ゆっくりリラックスする時間を大切にしましょう。



こよみ うえ
暦の上では
もうすぐ
なつ
夏です！



がつ にち りっか りっか なつ はじ
5月5日は「立夏」です。「立夏」とはそろそろ夏が始まるとい
うことです。あつ さむ しつと ひ す ひ おお
暑くも寒くもなく、湿度が低く過ごしやすい日が多
いですが、あつ す ひ ま おお ことし
しかし、過ごしやすい日はあっという間に終わり、今年も
あつ なつ
すぐに暑い夏がやってくるでしょう。

みなさんは「暑熱順化」って知っていますか？ からだ うご
しよねつじゆんか し
湯船に使ったりして汗を流すことで、あつ なが からだ な
あつ からだ な
暑さに体を慣らすことで
す。そうすることでたいおんちようせつ れんしゅう なつ あつ ひ
体温調節の練習ができます。夏の暑い日でも
からだ ねつ そと に ねっちゅうしょう よぼう なつ
体の熱を外に逃がしやすくなり、熱中症の予防になります。夏
の こ いま かんが
を乗り越えるために今からできることを考えてみましょう。

7つのまちがいをさがそう！



こたえはほけんしつまえのろうかにあるよ



けんこうしんだん 健康診断のお知らせ

がつ
5月は

けんこうしんだん
健康診断がたくさん！

ない か けん しん 内科検診

しんぞう はい びょう き
心臓や肺に病気や
いじょう
異常がないかを調べ
ます。また、えいようじょう
栄養状
たい せきちゅう
態や脊柱そくわん症
になっいてないかに
ついてしらべます。



5/15→1年4年5年6組
5/22→2年3年6年

がん か けん しん 眼科検診

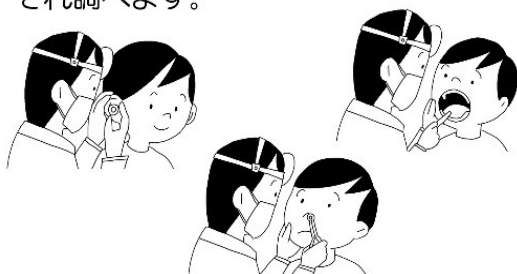
め びょう き しりょく
目の病気や視力に
えいきょうをあたえ
る目の異常がないか
を、目のなか（ひとみ）
やまぶたのうらがわ
裏側を見
てしらべます。



**5/13→ぜんこうじどう
全校児童**

じ び か けん しん 耳鼻いんこう科検診

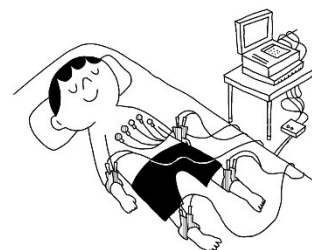
みみ はな びょう き
耳・鼻・のどの病気がないかをそれ
ぞれしらべます。



5/21→1年4年5年6組
5/28→2年3年6年

しん でん ず けん さ 心電図検査

しんぞう
心臓がきちん
と働いているか
を、しんでんけい
心電計とい
うききつか
機器を使って、
くわしくけんさ
します。



5/9→1年4年のみ

保護者の方へ

健康診断結果のお知らせについて

学校で実施する健康診断は集団検診ですので、病気や異常が見つかった場合だけでなく、疑わしい場合でも「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。子育て支援医療費助成制度を利用して受診できますので、早めにかかりつけの医師にみていただき、必要な検査や治療を受けていただくようお願いいたします。受診が済みましたら、「健康診断結果のお知らせ」を学校にご提出ください。異常なしの場合は特に通知いたしませんので、ご了承ください。