



R7年5月
さいたま市立島小学校
保健室

しんねんど はじ げつ た
新年度が始まって1か月が経とうとしています。みなさん新しいクラスには慣れましたか？
だんだん きんちよう つか
だんだんと緊張がゆるみ、疲れやストレスなど、しんしん えいきよう あらわ
心身への影響が現れやすくなる時期です。「早寝・早起
き・しっかり朝ごはん」を心がけて、毎日元気に過ごしましょう！



がつ けんこうしんだん 5月の健康診断について



ない か けんしん 内科検診

えいようじょうたい しんぞう おと こきゅう
栄養状態、心臓の音や呼吸のようす、
ほね ひ ふ いじょう しら
骨や皮膚に異常がないかを調べます。
けんしん ぜんじつ はい せいけつ
☆検診の前日はおふろに入り、清潔にし
ておきましょう。

にようけんさ 尿検査

によう けんさ じんぞう きかん いじょう
尿を検査して「腎臓」という器官に異常がな
いか調べます。
けんさとうじつ あさ わす によう と ていしゅつ
☆検査当日の朝、忘れずに尿を取り、提出
日を忘れずに出しましょう。



じ び か けんしん 耳鼻科検診

みみ はな びようき き
耳・鼻・のどに病気がないか、よく聞こえて
いるかを調べます。
けんさ ぜんじつ みみ
☆検査の前日までに、耳そうじをしておきま
しょう。かみの毛が長い人は耳にかからないよう
に、まとめて検診を受けます。

がん か けんしん 眼科検診

め やそのまわ びようき しら
目やその周りに病気がないかを調べます。
まえ まえ なが ひと め
☆前がみが長い人は目にかからないように
とめるか、切っておきましょう。



がつ ほけんもくひょう 5月の保健目標

はやく びようき
早く 病気を なおそう

けんこうしんだん けっか し
健康診断の結果をお知らせします

けっか 結果をもらったら、どうするの？

けんこうしんだん けっか いま からだ
健康診断の結果は、今のみなさんの「体のよ
うすを伝える大切な情報」です。どのくらい成長し
ているかを知り、びようき み ひと はや
病院でみてもらいましょう。

はや じめの受診を+



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

～保護者の方へ～

健康診断の結果、医療機関への受診や再検査、治療の
継続が必要な場合に、結果のお知らせを配付します。
お忙しいとは存じますが、お早めの受診をお願いいたしま
す。主治医に必要事項を記載いただき、受診が済みまし
たら、用紙を学校までご提出ください。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる



おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



からだ 体 体温が
上がって
元気に
動ける

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭 エネルギー不足で
頭がぼーっとする



おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



からだ 体 思い切り
遊ぶ元気が
出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

熱中症

が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに

慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

5月に入り、運動会の練習が始まります。この時期は
けがをする人が多くなっています。過去には、体育着の
すそがズボンから出ていて、転んだときにおなかを擦りお
いてしまったり、かみの毛を結んでおらず、引っかかって
頭皮が赤くなってしまうけがもありました。ぼうしのゴム
ひもがのびていたり、爪が長くとかっているとけがにつな
がります。運動をする前に、準備が整っているか確認しま
しょう。

つめの切り方を覚えよう

長さ

爪と指の長さが同じ

深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残し

ます。

形

四角く、角が少し丸い

角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなりま
す。

切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

