

# ほけんだより 5月

令和8年(2026年) 4月30日  
豊中市立高川小学校 保健室



- ・ **病気がみつかったら早めに治療しよう**
- ・ **よい生活習慣を身につけよう**

※保健行事の日程は変更になる場合もあります。クラスの連絡でご確認ください。

## ◆ 今月も健康診断が続きます

### ● 検査や検診における注意点 ●

#### 【尿検査】(全学年)



おしこの色や成分で、体の中に病気がないか調べます

- ・ 前の日に配るプリントをおうちの人とよく読んで正しい方法でおしこをとりましょう。

※検診がスムーズに進むよう、ご協力を!!

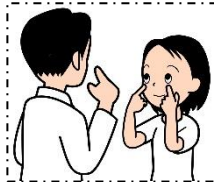
#### 【眼科検診】(1・4年、他学年は抽出※)

眼科校医の先生が、目のまわり、まつげ、まぶた、

目の表面や目の動きなどを見て、病気のうたがいが  
ないかどうか調べます。

- ・ 前がみが目にかかっている人は、切るか結んできましょう。

- ・ みてもらう時は、自分であっかんべーをします。



#### 【歯科検診】(全学年)



歯科校医の先生がむし歯や、  
歯ぐきの様子、歯ならびやかみ  
合わせなど、ちゃんと歯みがき  
しているかどうか見られます。

★ 歯に食べかすがくっついていたら、検査が大変やりにくくなってしまいます。

歯ブラシ・コップを忘れずに、給食後はしっかり歯をみがいておきましょう!

## ◆ 5月の保健行事

1	金	内科検診(2・3・5年) 13:10~
2	土	
7	木	
8	金	内科検診(1・4・6年) 13:10~
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	尿検査①(全員) 眼科検診(1・4年、他学年は抽出) 13:30~
13	水	
20	水	
21	木	歯科検診(2・3・5年) 13:10~
22	金	
25	月	
26	火	尿検査②(陽性者・前回未提出者)
27	水	
28	木	歯科検診(1・4・6年) 13:10~

※ 耳鼻科検診(4月に終了)・眼科検診の抽出は、2・3・5・6年生の中で電子申し込みのシステムに入力のあった人が対象です。  
(ただし現在病院にかかっている人は呼ばれません)

# ◆はじめよう! 暑熱順化

## 暑熱順化とは・・・

はじめて聞いたという人がほとんどかもしれませんが・・・

熱中症になりにくくするために、暑さに体を少しずつならすことを言います。

5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日があると、暑さになれていない体がついていけず、熱中症になりやすいので、汗をかく練習をして、汗をかける体になることが大切です。

最近では、こんな時期から?というくらい、熱中症になる時期が早くなっています。



## 暑熱順化の方法は?

今からはじめてみよう!



## 保護者の方へ

### ◎各種検査・検診について

- ・検診をスムーズに実施するため、**検査や検診における注意点**をお子さんとよくお読みいただき、検診日の持ち物や、髪型等に十分ご配慮ください。
- ・視力検査が終わりました。片目だけでもB以下の人には「視力検査結果のお知らせ」をお渡ししました。今年度から、全児童へ視力検査の結果が分かるように、両目がAの人にも「視力検査結果について」というお手紙をお渡しすることになりましたので、ご確認いただけたらと思います。
- ・視力検査実施にあたり、今年度から「オルソケラトロジー治療中」の有無を確認する必要があったため、急なアンケートをさせていただきました。ご協力いただきありがとうございました。なお、年度途中に「オルソケラトロジー」の治療を開始されることになった場合は、担任までお知らせください。

### ◎持ち物について

- ・学校生活において、手を洗う機会は大変多いです。昨年度、健康委員会の児童が、「ハンカチを持ってこよう～めざせ100%!!～」という活動や、「予備をランドセルのポケットに入れておくと困らない」と呼びかけました。しかし残念ながら、まだ「持ってくるのを忘れた」という人がいます。手を洗ったらすぐに拭けるよう、ハンカチは、予備も含めて必ず持たせてあげてください。
- ・水筒持参についてご協力ありがとうございます。暑くなってきていることもあり、量が足りていないという場合もあるようです。これからの季節、熱中症も心配されますので、十分な量のお茶・お水を毎日持たせてあげてください。

※ 質問等がございましたら、担任または保健室まで遠慮なくお問い合わせください。



4・5月の保健目標です。できている人はこれからも続けてくださいね！  
できていなくても間に合うよ！自分で出来ることから始めてみよう！



## ①「自分のからだを知ろう」

2測定の前にお話をしましたね。

健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

## ②「基本的な生活習慣を見直そう」

朝ごはんは基本的な生活習慣の一つです。

あさ  
朝ごはん  
3つのスイッチ  
ON!

のう ON  
**脳**

のう 脳にエネルギーが充電され、  
あたま 頭が働きやすくなります。

なか ON  
**お腹**

い 胃と腸が刺激され、  
うんちが 出やすくなります。

ON からだ

たいおん 体温が上がり、  
かつどう 活動しやすい状態になります。

### ③「<sup>びょうき</sup>病<sup>からだ</sup>気から体をまもろう」

病<sup>びょうき</sup>気をよせつけない身<sup>み</sup>だしなみ、みなさんはできていますか？



こんなこと<sup>そうだん</sup>相談<sup>そうだん</sup>していいのかな…？



やる<sup>き</sup>気がでない

なんだかだるい

きもち<sup>きもち</sup>が落ちこむ

ほけんしつ  
保健室では  
こころも からだも  
ケアします