

# ほけんだより



2026年(令和8年)5月  
No. 2  
福山市立加茂小学校

外遊びが気持ちいい季節になりました。気温差が大きい日々ですが、からだの調子はどうでしょうか？日中は汗ばむほどの陽気でも、朝晩は冷え込むなど「1日の気温差」が大きくなっています。体調を崩したり、からだがだるいと感じたりする人もいます。服の脱ぎ着で調節して、風邪をひかないようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」をもう一度意識して、心も体も元気にしていきましょう！時計を見て、寝る時間・起きる時間を決めて生活してみてくださいね☆



ひび けんこうしんだんじっしちゅう  
～日々、健康診断実施中～

5月11日(月)に保健室から健康診断の結果の持って帰っています。

- ①全員配布・・・身体測定の結果【健康の記録】
- ②該当者のみ・・・受診のお知らせ【視力検査・歯科検診・内科検診(3・6年)】

どのくらい成長したか、自分の体の健康状態はどうなのか、ぜひ振り返ってみてください。

虫歯や要注意乳歯があった人は早めの受診が必要です。分からないことがあれば、聞いてくださいね！



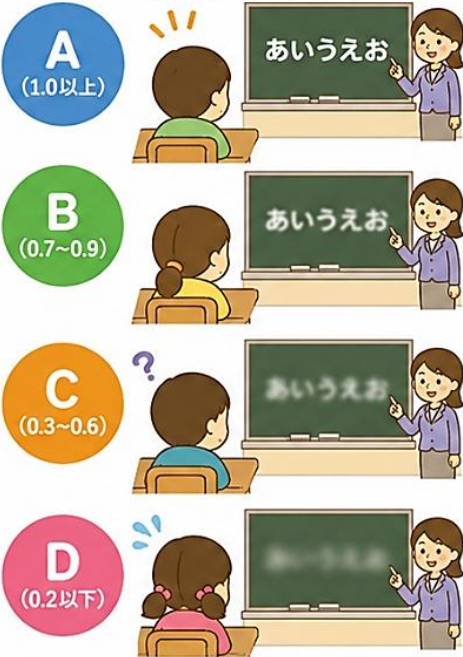
## 見え方の ABCD

じぶんのめをたいせつにしよう！

みえにくいとおもったら、はやめにびょういんへ！

### 検査のイメージ

1番後ろの席から黒板の文字を見ているときの見え方の違いです



見え方が気になるときは、眼科を受診しましょう

<h3>A (1.0以上)</h3>	<h4>A (1.0以上) のひとは</h4> <p>1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています</p>	
<h3>B (0.7~0.9)</h3>	<h4>B (0.7~0.9) のひとは</h4> <p>後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます</p>	
<h3>C (0.3~0.6)</h3>	<h4>C (0.3~0.6) のひとは</h4> <p>後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要です</p>	
<h3>D (0.2以下)</h3>	<h4>D (0.2以下) のひとは</h4> <p>前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ</p>	

# うんどうかい もうすぐ運動会



## よぼう げんき たの けがを予防して、元気に楽しもう!

うんどうかい れんしゅう はじ  
運動会の練習が始まりました。毎日がんばっているみなさんは、  
つか 疲れがたまりやすくなっています。けがを防ぎ、元気に運動会を迎えるために、  
つぎ 次のことをこころがけましょう。

### 1 あさ た 朝ごはんをしっかり食べよう

あさごはんは、からだを動かすための大切なエネルギーです。  
特に、ごはん・パンなどの「主食」と、  
たんぱく質をとることがおすすめです。



しっかり食べて、元気に練習へ!

### 2 はやね はやお 早寝・早起きをしよう

睡眠不足は、集中力の低下や  
けがにつながります。

- 夜は早めに寝る
- ゲームや動画は時間を決める
- 朝はよゆうをもって起きる



生活リズムを整えて、  
疲れをためないようにしましょう。

### 3 すいぶん 水分をこまめにとろう

暑い日には、たくさん汗をかきます。  
のどがかわく前に、水分補給を  
することが大切です。

- お茶や水を持ってくる
- 練習の前後にも飲む
- 汗をかいたら休けいする

熱中症予防にもつながります。



### 4 みじか き つめを短く切ろう

つめが長いと、自分や友達を  
傷つけてしまうことがあります。  
週末には、おうちでつめの  
チェックをしてください。



### 5 たいちょう わる むり 体調が悪いときは無理をしない

「少ししんどいな…」と思ったら、  
早めに休むことも大切です。

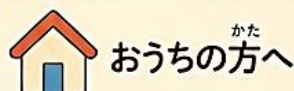


気になることがあれば、早めに言いましょう。

### 6 くつ あ 靴のサイズは合っていますか?

運動会の練習では、たくさん走ったり動いたりします。サイ  
ズの合わない靴は、転びやすくなったり、足のけがにつな  
がったりします。

- つま先がきつくない
- かかとがパカパカしない
- ひもやマジックテープが  
しっかり止められる
- 動きやすい運動靴をはいている  
一度サイズや靴の状態を確認しましょう。



おうちの方へ

運動会前はつかれがたまりやすい時期です。  
十分な睡眠、朝食、水分補給へのご協力をよろしくお願いいたします。  
また、汗ふきタオルや水筒などの準備もお願いいたします。



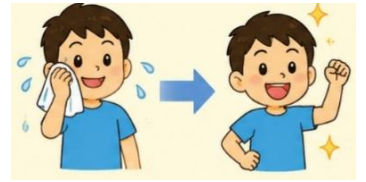
★ みんなが元気に、楽しく運動会を迎えられますように! ★



## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!

しよねつじゅんか  
この時期のポイントは「暑熱順化」(少しずつ暑さに体を慣らす)

5月ではありますが、30℃近い暑い日もでてくるようです。実は、「ひさしぶりに暑くなったと  
き」が、一番熱中症になりやすいです! 久しぶりに暑くなると体はまだ汗をかく準備ができてい  
ません。汗をかかないと、体の中に熱がこもって、体調が悪くなってしまいます。



### 【暑さになれるためのポイント】

- ① 毎日運動しよう! ⇒ 体育で運動したり、休けい時間に外で遊んだり、散歩をしたりしてじわっと汗をかく練習をしましょう。
- ② お風呂につかりよう! ⇒ シャワーだけでなく、湯船につかって、体を温めると、汗をかく練習になります。

### 【熱中症対策】

#### ★お茶か水を必ずもってきて、こまめに飲む(+必要に応じてスポーツドリンク)



※スポーツドリンク 500 ミリリットルの中には砂糖が19~33 グラムほど入っています。(WHOでは、1日の砂糖摂取量は  
25 グラムといわれています。)水分補給としてたくさん飲むと、砂糖のとりすぎや、のどがかかわいて飲みすぎになる、むし  
歯になりやすい、などのデメリットもあります。スポーツドリンクを飲むときには、飲む場面を決める、2倍に薄めて飲むな  
どの工夫をし、1度にたくさんとらないようにすることが大切です。

#### ★朝ごはんをしっかり食べる

水分・塩分補給は食事からできます。



#### ★体調が悪い時は早めに休む

頭痛、気分が悪い、手足のしびれなどの症状があれば、早めに休むようにしましょう。早く休めば、回復も早くなります。

#### ★タオル、ネッククーラーなど

必ず名前を書いて、自分で管理しましょう。

## ～ おうちの方へ ～

### ■ 定期健康診断について

所見があった場合、「結果のお知らせ」をお渡ししています。学校での検査・検診はスクリーニングとあって、詳しい検査では  
ありません。できるだけ早めに医療機関での受診をお願いします。受診されましたら、受診結果を学校(担任)に提出して  
ください。すでにかかりつけの病院などで経過観察している、定期的に受診している場合などは、保護者の方でその旨を記  
入していただき、提出してください。学校での検診の結果と医療機関での診断が異なる場合もありますが、ご理解いただき  
ますよう、よろしくお願いいたします。

### ■ アタマジラミについて

衛生状態に関わらず、どんな人にも発生します。一度、お子さんの髪の毛をチェックしてみるようお願いします。後頭部や  
耳の後ろの髪のはえぎわを中心に、髪の毛を少しずつかき分けながらみてください。もし見つかった場合は、薬局や病院で  
相談して、学校にもお知らせください。

### ■ 水泳前健康調査について

水泳前にフォームでの調査がありますのでご回答ください。体調のことや不安や心配なことなどについて、担任等から詳  
しく話をお伺いすることがありますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ■ 熱中症対策について

- ① ポカリスエットイオンウォーター
  - ② OSI (経口補水液)
  - ③ 塩分チャージタブレット
- 熱中症の症状がある児童に対して、左の①~③を摂取させる場合があります。  
体質等の関係で摂取不可能なものがありましたら、担任・保健室・教頭の  
いずれかまでお知らせください。