

# ほけんだより

No.3

2025年(令和7年) 5月  
福山市立神辺小学校 保健室



新学期が始まって、1か月が経ちました。ゴールデンウィークはしっかり休めましたか？つい生活リズムが崩れてしまったという人もいるかもしれません。今日から少しずつ通常モードに戻していきましょう！



そろそろはじめましょう

## 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に気温が上がり、暑さからだがついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けないからだづくりを始めましょう。

水分補給



水分をこまめにとりましょう

睡眠



十分な睡眠時間をとりましょう

体調管理

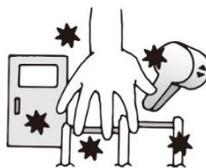


体調を整え、丈夫なからだをつくりましょう

ハンカチでふく

まてが 手洗い

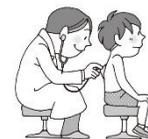
教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバーなど、いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因にもなるので、石けんでの手洗いがとても大切です。でも、洗った後、手をぶらぶらさせたり、服でサッと拭いたりして、あとは自然乾燥！なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだとバイ菌が付きやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐバイ菌だらけになってしまいます。



服で拭くのもダメです。服に付いているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいに拭き取れません。忘れずに持ってきて、手を洗った後は、清潔なハンカチで拭きましょう。



## こんけつ 今月の健康診断



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 学区民 運動会	12 振替休日	13	14 内科検診 (1・6年)	15 心電図検査 (1年)	16	17
18	19	20 尿検査 (1次)	21 内科検診 (2・4年) 尿検査予備日	22	23	24
25	26	27	28 内科検診 (3・5年)	29 眼科検診	30	31

心臓や呼吸の音など、体の中の異常はないかを調べます

心臓に病気や異常はないかを調べます

腎臓の病気や糖尿病などはないかを調べます

目に病気や異常はないかを調べます

～6月の健康診断～

6/11 (水)	耳鼻科検診 (2・4・6年)	6/19 (木)	体重測定 (5・6年)
6/12 (木)	尿検査2次 (対象者のみ)	6/23 (月)	体重測定 (3・4年)
6/17 (火)	耳鼻科検診 (1・3・5年)	6/24 (火)	体重測定 (1・2年)

保護者のみなさまへ

4月から健康診断を実施しています。病院受診が必要な児童には、“治療のおすすめ”の紙を、健康診断当日に欠席をされていた児童には、“受診のお願い”の紙を配付しています。用紙を受け取られたお子様は、なるべく早く病院受診をしていただくよう、よろしくお願ひします。受診が終わりましたら、すみやかに用紙を学校に提出してください。

