

# ほけんだより 5月



2026年(令和8年)  
福山市立春日小学校  
保健室

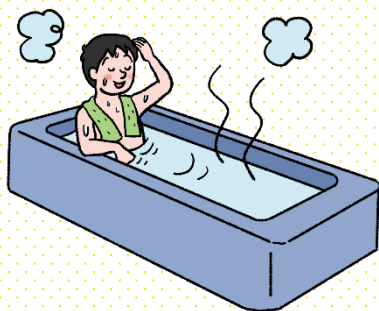
新しい学年が始まって、あっという間に1か月が過ぎました。緊張がゆるみ、疲れが出てくる頃です。自分の好きな方法で心と体をリラックスしましょう。

暑さ対策をはじめましょう。

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日になることがあります。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になる危険性が高まります。本格的に暑い日々がやってくる前に、適度に汗をかき、暑さに慣れておきましょう。体が暑さに慣れると、体の熱を逃がしやすくなり、熱中症になる危険性も低くなります。

また、こまめに水分・塩分補給できるように、ご家庭での準備をお願いします。

湯船につかる入浴



汗をかく運動



水分・塩分補給



## 保護者の方へ～健康診断の結果を確認してください。

健康診断の結果、治療や今後の生活で注意が必要な所見があれば「結果のお知らせ」をお渡ししています。

※異常なしの場合は、通知しません。

「結果のお知らせ」を受け取られましたら、速やかに受診・治療をお願いいたします。継続治療中であつたり、ご家庭で対応されたりしている場合も、返信欄にその旨を記入して学校へご提出をお願いいたします。

学校での健康診断は、疑いのあるものを全て取り上げるスクリーニング方式です。そのため、受診した結果、「異常なし」と診断される場合がありますが、ご理解ください。

