

ほけんだより 5月

2025年（令和7年）5月16日 NO. 2 福山市立桜丘小学校 保健室

新しい学年が始まって1か月が過ぎ、5月になりましたね。

5月は健康診断だけでなく、運動会などの行事もあります。

疲れがたまりやすい時期でもあるので、早寝早起きだけでなく

朝ごはんも食べて、元気にすごしましょう！

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。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分補給
水分をこまめにとろう



睡眠
ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調管理
体調を整え丈夫な体を作ろう

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる

体 体温が上がって
元気に動ける

おなか 腸が動いてうちが
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする

体 思い切り遊ぶ元気が
出ない

おなか 腸が刺激されず
うちが気持ちよく出ない

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。

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことは
存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
診をおすすめします。



※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。

4月当初、保健関係書類のご提出ありがとうございました。

今後、保健調査票の内容等、変更がありましたらご連絡をお願いします