



ひまわり

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

令和7年5月大石南小学校保健だより

5月の保健目標

じぶん からだ し
自分の体を知ってじょうぶにしよう

新学期が始まって一ヶ月が経ちました。心と体は元気ですか。新しい環境に慣れてきたところで、ちょっと疲れたなど感じる人もいると思いますが、連休でリフレッシュして5月も元気に過ごしましょう。

健康診断では静かに待たなければいけない場面が多いですが、みなみっ子のみなさんは協力的でとてもうれしいです。5月も健康診断が続きますので、歯をみがく、顔や体を清潔にする等しっかり準備をして臨みましょう。

5/1(木)尿検査の提出日です

○朝一番の尿をとって、腎臓病や糖尿病などの病気がないかを調べます。

ただ けんさけつか え
～正しい検査結果を得るために～

にようけんさ ぜんじつ ちゅういてん
尿検査前日の注意点

- ✓ ね まえ かなら
寝る前に必ず
はいによう
排尿しておく
- ✓ はげ うんどう
激しい運動を
しない
- ✓ おお はい
ビタミンCが多く入ったジュースや
サプリメントなどをとらない

【尿のとり方】

- ①朝起きたら、すぐにトイレに行く。
- ②出始めのおしっこはとらず、途中からコップにおしっこを入れる。
- ③コップの中のおしっこを容器に入れ、しっかりフタをする。



※忘れた場合は、5/2(金)に提出します。

尿検査セットは捨てずに取っておいてください。

※お子さんが当日欠席の場合は、可能な限り9時までに学校へ届けてください。

登校する兄弟姉妹に持たせていただいても構いません。保健室へ持って行くようお伝えください。

治療のお知らせについて

保護者の方へ

治療が必要な場合や専門医に診ていただいたほうがよい場合には「〇〇検診(検査)結果のお知らせ」(クリーム色)を配布しています。耳鼻科・眼科の疾病・内科のお知らせを受け取られた場合は、6月6日(金)までに医療機関を受診し、結果を学校まで御提出ください。治療が終わるまで原則、水泳学習に参加することはできませんので、御注意ください。すでに受診し医師から指示を受けている場合は、結果や指示の内容を保護者の方が記入していただいても構いません。

学校での健康診断はスクリーニング(選別検査)のため、受診の結果「異常なし」と診断される可能性もあります。御了承いただきますよう、お願いいたします。

健康診断の結果については、後日、健康手帳にてお知らせいたしますので、御確認ください。

き おん へん か
気温の変化には



うわ ぎ
上着の「オン」「オフ」で！

暦の上では夏です

5月5日は「立夏」です。今年の大型連休はかなり気温が上がる予報が出ています。
体が暑さに慣れていないため、熱中症に気を付けましょう。

ほんかくてき あつ そな しょねつじゅんか 本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

しょねつじゅんか
暑熱順化とは、からだがあつ な しょねつじゅんか
暑熱順化ができて
くると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、
あせ じょうず たいおん じょうしょう ふせ えんぶん すく じょうはつ
汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサ
ラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。これらは
ねっちゅうしょう ていか か ようそ ほんかくてき あつ まえ
熱中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、
てきど うんどう にゅうよく あせ きのう たか しょねつじゅんか すす
適度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。



👕 こんなにすごい！ 肌着の効果 👕

あつ
暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？実は、肌着には効
果があるのです。はだぎ あせ す と はっさん たいおん さ こうか
肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があり
ます。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂など汚れも
はだぎ よご す と はだ せいけつ たも
出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌を清潔に保ってくれるので
す。また、はだぎ きて はだ ふく ちやくせつ ふく よご
肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふ
せげます。はだぎ
肌着ってすごいですね。



校外学習も始まります

のりものよいにならないためには？

しっかりすいみんをとっておく



くうふく・まんぷくはどちらも×



よいどめのくすりをのんでおく



ともだちとたのしくすごす



よ
「酔わない」
だいじょうぶ
「大丈夫」と
じこあんじ
自己暗示をかけ
るのも効果的！
こうかてき