



令和7年5月2日

ひらかたしりつごじょうしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立五常小学校 保健室



5月になり、吹く風がだんだんとさわやかになってきましたね。外に出かけるのが、とっても気持ちのいい季節です。また、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。この時期は、まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。

元気に過ごす基本となるのは、やはり生活リズムを整えることです。睡眠時間をしっかりとる、栄養のある食事をする、そして、運動をするときはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょうね。



こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事について

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ● 8日(木) 内科検診(1・3・5年) | ● 19日(月) 心臓二次検診(対象者) |
| ● 14日(水) 尿検査二次 | ● 21日(水) 歯科検診(2・4・6年) |
| ● 15日(木) 耳鼻科検診(1・3年) | ● 28日(水) 尿検査三次 |
| ● 16日(金) 眼科検診(全学年) | ● 歯科検診(1・3年) |

※尿検査二次の対象者は、全員一次の時よりも大きいスポイトで採尿する必要があります。そのため、一次で出せなかった人にはあらためて二次用のセットを配付しますので、対象の人は一次で配付していた資材を全て破棄しておいてください。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭 のう め ざ
脳が目覚めて
べんぎよう しゅうちゅう
勉強に集中できる



からだ 体 たいおん
体温が
あ 上がって
げん き
元気に
うご 動ける

おなか ちょう うご
腸が動いてうんちが
き も で
気持ちよく出る



★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭 エネルギー不足で
あたま
頭がぼーとする



からだ 体 たいおん
体温が
あ 上がって
げん き
元気に
うご 動ける

おなか ちょう し げき
腸が刺激されず
き も で
うんちが気持ちよく出ない



からだ 体 おも き
思い切り
あそ げん き
遊ぶ元
で 気
が出ない

あさ いちにち たの す べんぎよう あそ
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。

●現在、学校ではたくさんの健康診断を行っています。治療や検査が
必要という人にはお知らせを渡しています。家の人と相談して、早めに
病院でみてもらいましょう。受診後は、「報告書」の提出もお願いします。



●学校でのケガで病院を受診した際は、日本スポーツ振興センターや安全互助会の
災害給付に必要な病院関係書類をお渡ししています。この中の「医療等の状況」用紙に
医療機関より記入していただきますが、この時の文書料は医療機関のご好意で無料で
記入していただいております。法律等で決まっているものではなく、医療機関によっては
文書料がかかる場合がありますが、こちらは給付対象にはなりません。ご了承ください。