

# ほけんがより 5月

2026年 5月7日 古保利小保健室



あたらしいかんきょうに、あたらしいであい…。つぎつぎとつづいていこうをこなして  
 いるうちに「あっという間に1カ月が過ぎてしまった」という人は多い  
 かもしれません。ゴールデンウィークも終わり、そろそろ体調をくず  
 して保健室にくる人は多くなってきます。生活リズムを整えて、元気に  
 まいにち毎日すごしましょう！



## 5月病になっていませんか？



## こんなことをしてみましょう！

なにもかんがえない  
時間を作る

ぐっすりねむる

そうだん相談をする

すきなことをする

# 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

## 内科健診について お知らせ

5月14日(木)内科健診を実施します。内科健診では、子どもたちのプライバシーにできる限り配慮しながら、正確な診察を行うために、下記のように検診を行いたいと思います。ご理解いただけると幸いです。

### 【診察時】

- ① 心雑音等の早期発見につなげるため、聴診時は聴診器を直接皮膚にあてて行う
- ② 皮膚の状態や甲状腺の病気、骨格の変形などの有無をみるために、上半身の服を脱いで視診・触診を行う

### 【会場の環境】

- ① 性別等を考慮し、時間や場所を考え別々に検診を行う
- ② 診察時に周囲から見えないよう、囲いやカーテン等により個別の診察スペースを確保する
- ③ 待合時は衣服を着用し、診察直前に脱衣スペースにて上半身の服を脱いで診察を行う

※4～6年生女子は診察時、下着のみ着用可

### 【当日の服装】

- ・体操服半そで半ズボン・キャミソールなどの下着

