

# Poppy ポピー

ほけんだより

**5月 保健目標**  
○病気を  
はやくなおそう!

5月は暦の上では夏の始まりです。今年は、暑い日が多くなりそうですね。朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、「早寝・早起き・朝ごはん」ゴールデンウィーク中も心がけてください!



## 健康診断の日程

まだまだ続きます! よろしくお願いたします。

5月1日	(月)	聴力検査	1年・2年	2・3校時	・②1年、③2年 に実施 ・会議室にて実施
5月2日	(火)	心臓検診	1年・4年	9:30~	1年男子→1年女子→4年女子→4年男子の順に実施
5月8日	(月)	聴力再検査	該当者	2・3校時	
5月11日	(木)	耳鼻科検診	全学年	9:00~	・前日は耳そうじをしておく ・1→2→3→4→5→6年の順で実施
5月12日	(金)	腎臓検診1次2回目	該当者	9:00までに提出	・朝のうちに保健室へ
5月16日	(火)	腎臓検診1次予備日	該当者	9:00までに提出	・朝のうちに保健室へ ・保健センターへ持参する
5月19日	(金)	腎臓検診1次予備日	該当者	9:00までに提出	・朝のうちに保健室へ ・保健センターへ持参する
5月23日	(火)	歯科検診	4~6年	8:40~	・朝、歯をみがいておく ・4年生から順に実施
5月25日	(木)	内科検診	5年・6年	13:30~	・5年→6年の順に実施 ・前日はお風呂に入り体をきれいにする ・夏型体育着1枚だけ着用して保健室へ
5月29日	(月)	腎臓検診(尿検査)2次	該当者	9:00までに提出	・朝の内に保健室へ
5月30日	(火)	歯科検診	1~3年	8:40~	・朝、歯をみがいておく ・1年生から順に実施

## 健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか? 見たり聞いたりするのに不自由はないか? 体の異常や病気の可能性はないか? がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

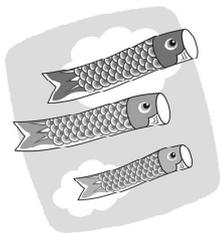
- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね





親子でいっしょに  
やってみましょう！！



チャレンジ!

# 宝さがし

3つのクイズを解いて、  
宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

**クイズ 01** はい ことば ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン  
は○のひ みけ○こ

**クイズ 03** ことば ひろ 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

まご さ ち よ  
き あ は ん し

スタート ゴール

**クイズ 02** え さいしよ ことば 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 \_\_\_\_\_  
クイズ02 \_\_\_\_\_  
クイズ03 \_\_\_\_\_

宝箱の中から  
出てきたのは...

## 元気なからだ!

答えは  
はやね・はやおき・あさごはん。  
いい生活リズムを作って、  
元気に過ごしましょう!

## 熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!  
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに  
慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

が増えてきます



### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策  
しましょう。疲れたときや  
体調が悪いときは無理をし  
ないことも大切です。