



ほけんだより5月



和光市立本町小学校
保健室
令和7年5月1日
No. 2

5月になり、動くと少し汗ばむような日もでてきました。
まだ体は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、じつは熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごすためにも、生活リズムを整えて、早めに休養をとるようにしましょうね。



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！

すいぶん ほきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい めん
睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかんり
体調管理



たいちよう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

5月の保健行事

健診	日時	学年	連絡事項
耳鼻科検診	5月7日(水)	全学年	
歯科検診	5月12日(月)	全学年	
心臓検診	5月15日(木)	1年生	体育着を忘れずに
眼科検診	5月27日(火)	全学年	
尿検査二次	5月29日(木) (予備日30日(金))	対象者のみ	対象者のみ、 前日にお渡します

4月 発育測定の結果(平均)

学年	性別	身長 c m	体重 k g
1年	男子	116.1	21.9
	女子	116.4	22.5
2年	男子	121.9	23.5
	女子	123.5	24.0
3年	男子	129.2	27.3
	女子	128.6	25.8
4年	男子	135.6	29.9
	女子	135.5	31.0
5年	男子	141.3	35.5
	女子	139.5	33.5
6年	男子	147.2	39.8
	女子	150.0	42.2

* 体の成長には個人差があります。成長の仕方は一人ひとり違うのも自然なことです。他の人と比べたりする必要はありません。

* 視力検査の結果は眼科検診終了後、配付します。

* 定期健康診断の全ての結果については、すべての健康診断が終わり次第、お渡しします。

○歯・口の健康に関する図画・ポスター及び健康啓発標語の募集○

埼玉県歯科医師会からの募集についてお知らせします。ぜひ挑戦してみてください。学校から選出された作品は、朝霞地区歯科医師会で審査され、更に選出されると県の審査会に進みます。

—注意事項— 「虫歯」ではなく「むし歯」と書くこと（言葉を使う場合）。

図画・ポスター

○B3（四ツ切） ←画用紙を渡します。保健室まで取りに来てください。

○図画は「絵」のみ。ポスターは「言葉」を入れる。

健康啓発標語

○考えた標語を保健室にある用紙に記入し、提出してください。（休み時間に記入にきてください）

○「5・7・5」の形式で作成してください。字余り及び字足らずは可です。

歯科保健の向上に繋がるようなユニークかつ生涯にわたってのスローガンになるようなものを考えてみてください。