

ほけんだより 5月

2026. 5
日の出中学校 保健室

さわやかな季節になりました。気候もよく過ごしやすい時期ですが、新学期で積み重なった疲れがでやすいときもあります。無理をせず、ゆったりとした気持ちで毎日が過ごせるといいですね。何か相談したいことがあるときは、ぜひ保健室に声をかけてくれると嬉しいです！

体育祭の練習が始まりました！

準備をしっかりと、けが・熱中症などの病気予防をしましょう。



準備運動を
しっかり
しよう！

汗をふく
タオルを忘れずに
持ってこよう！



帽子を
かぶろう！

こまめに
水分をとろう！



けがや体調が
悪いときには
先生に知らせよ
う！

「まだ早い」と思っていたら意外に多い！

この時期の急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。日の出中学校の水道はほとんどの蛇口が下向きのため、水筒を持参して積極的に水分補給をしてください。

また、部活動を始めたばかりで、まだ夏の練習を経験していない1年生は、特に無理をしないよう気をつけてください。

熱中症



保護者の皆様へ

検診が終わったクラスから順次「〇〇検診結果のお知らせ」をお配りしますが、これは、検診で疾病や異常などの疑いがみつかったり、詳しい検査をすすめられたりした場合にお渡しします。所見のない場合は、改めて配付予定の「健康カード」でご確認ください。

また、眼科検診は6月を予定しております。それに先立ちまして、視力検査の結果を先に配布いたします。なお、眼科検診の結果につきましては、後日改め配布いたしますので、そちらでご確認くださいようお願いいたします。

学校で行う健康診断はスクリーニングであり、本当に病気や異常があるかどうかはわかりませんので、医療機関で詳しい検査や、診断を受けることをおすすめしています。また、アレルギー疾患によりご家庭で管理中の場合は、「〇〇検診結果のお知らせ」の切り取り線から下の部分に保護者の方にご記入をお願いしていますので、ご協力ください。

