

* ほけんだより * 5月 *

令和8年5月1日
青梅市立新町小学校
保健室

❀ 5月の保健目標 「健康な体を作ろう」 ❀

5月も健康診断がたくさんあり、自分の体の様子を知るチャンスです。健康診断の結果、治療が必要な人は早めに病院へ行くようにしましょう。5月の健康診断は、眼科検診・心臓病検診（1年）・内科検診・歯科検診（1・3・6年）です。

眼科検診



目のまわり、まぶた、目をつむまくに病気のうたがいがなにか調べます。

心臓病検診(1年)



正しいリズムで心臓が動いているか調べます。

内科検診



心臓の音を聞いたり皮ふや背骨の様子を見たりして、病気のうたがいがなにか調べます。

健康診断結果のお知らせをもらったら、必ずお家の人と一緒に確認しましょう。気になることがあれば早めに病院で診てもらえると安心ですね。

見え方はどうですか？

先週、視力A（1.0）が見えなかった人には結果のお知らせを配りました。環境や体調によって視力が変わることもあります。なるべく早く眼科を受診しましょう。眼科ではその時期に合った度数の眼鏡を、必要なタイミングで勧めてもらえます。

熱中症対策を

そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。