

# ほけんだより 5月

令和8年5月1日  
羽生市立手子林小学校  
ほけんだより5月号

4月は身体計測や歯科健診がありましたね。健康診断はみなさんの体を守るための大切な時間です。結果が配られたら、おうちのひとといっしょに見てくださいね。明日からはゴールデンウィークです。つかれがたまっている人はこの休みでリフレッシュして、7日に元気に登校できるようにしましょう。

## 健康診断をおこなっています

4/13 身体計測(身長・体重・視力・聴力)



歯科健診



## 身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

### 睡眠

骨を育てくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



### 食事

カルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



### 運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。



## 保護者のみなさまへ

健康診断終了後、随時結果をお知らせします。再検査の場合、早めに専門医に診ていただき、必要な検査や治療を受けるようお願いいたします。

## まちがいさがし

交通安全

まちがいは3つ。探してみましょう。



**自転車て歩道を走っている**  
自転車は軽車両。基本的には車道を走ります。車道を安全に走れないときは歩道を走っても良いですが、歩行者優先。

**道に広がって歩いている**  
他の人の迷惑になるほか、車道側にはみ出して接触事故につながることも。おしゃべりが楽しくても、安全確認は忘れず。

**ヘルメットをかぶっていない**  
自転車事故で亡くなるときは、頭に致命的なケガを負っているパターンが多いです。ヘルメットで防げたかもしれません。

5月11~20日は 春の全国交通安全運動  
初めての道でも慣れた道でも、自分や周りの人の安全を守る行動を。

# あつ からだ 暑さに体をならそう (暑熱順化) しょねつじゅんか

## 暑熱順化とは？ しょねつじゅんか

からだ あつ 暑さに慣れることです。あつ ひ つづ からだ  
体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体  
しだい あつ な あつ つよ  
は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

## 暑熱順化のごくい しょねつじゅんか

### その1

そと すこ 外で少しあせが出る  
くらの運動をするべし！  
うんどう



### その2

いえ すと れっ ち 家でストレッチなどの  
運動をするべし！  
うんどう



### その3

ゆぶね 湯船にゆっくりつかるべし！



暑熱順化は人によって2日～数週間かかるので、今のうちから暑さに備えましょう。



## 5月の予定 よ

- 8日 内科検診 (3・6年・けやき) ないかけんしん ねん
- 13日 内科検診 (2・4年) ないかけんしん ねん
- 20日 内科検診 (1・5年) ないかけんしん ねん
- 26日 尿検査二次検査 (該当者のみ) にょうけんさに じけんさ がいどうしゃ

せんげつ 先月17日、気象庁は1日の最高気温が40℃  
いじょう ひ 以上の日を「酷暑日」と名付けました。  
こくしょび なづ

(新) 40℃以上 酷暑日 いじょう こくしょび

35℃以上 猛暑日 いじょう もうしょび

30℃以上 真夏日 いじょう まなつび

25℃以上 夏日 いじょう なつび



## 保健室からのゴールデンウィークの宿題 ほけんしつ ごーるでんういーく しゅくだい

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。先月より歯と口の健康について  
のポスター・標語を募集しています。4/28に配信したリーバーの注意事項  
をよく読んで取り組んでください。

5月7日(木)に担任の先生に提出してください。

