



# ほけんだより

No.4  
鶴舞小保健室  
文責：小熊  
2026/06/01

## もうすぐ梅雨が始まります



新年度が始まり、早いもので6月になりました。新しい学年には慣れてきたでしょうか？  
もうすぐ梅雨が始まり、じめじめとした日が続きます。天気が雨や曇りだと、なかなか気分があがらず暗い気持ちになりがちです。そんな中でも少しずつ楽しいことを見つけ、元気に過ごしていきましょう。

## 6月の健康診断



残りの健康診断は、右(→)の通りです。各健診で、準備してほしいものやお願いがありますので、必ずチェックをお願いします。

ちなみに、「児童の健康診断は6月30日まで実施するように」と法律で定められています。

もし、検査をお休みをして拾い上げ健診となった場合は、「6月30日まで」に指定の医療機関で検査を受けることになります。

5月27日(水)の歯科健診の未受検者については、6月8日(月)に学校医が来校し、校内で健診をおこなう予定です。

日付	検査項目	学年	お知らせ
2(火)	耳鼻科健診	1・4年 特支	のど・鼻・耳を調べます。 前日に簡単でかまいませんので、 <u>耳掃除</u> をしてください。
9(火)		2・6年	
9(火)	尿検査一次	全校	前日に容器とおたよりを配布します。忘れずに持ってきてください。
15(月)	心電図検査	1年	体育着の半そで・半ズボンで受けます。準備をお願いします。
16(火)		4年	
23(火)	尿検査二次	※対象者	一次で忘れた人と対象者のみです。
25(木)	眼科健診	全校	前髪が目にかからないように、ヘアピンなどでとめてください。

## 暑さに慣れよう!



だんだん暑くなってきました。これからの季節は「暑さに慣れること(暑熱順化)」がとても大切です。

少しずつ体を暑さに慣らして、元気に過ごしましょう。

### 暑さに慣れるためのポイント



- ① **少しずつ体を動かす**  
→ 短い時間や軽い運動で体を動かしましょう。
- ② **水分補給をしっかりとる**  
→ こまめに少しずつ飲むことが大切です。
- ③ **汗をかく習慣をつける**  
→ 汗をかくと上手に体温を下げられるようになります。
- ④ **生活リズムを整える**  
→ 早寝・早起き・朝ごはんを食べて体調を整えましょう。

## ~おうちの方へ~



### 内科健診の結果を配付しています

内科健診が終わった学年ごとに、受診を勧められた児童に「受診のおすすめ」をお渡ししています。内容によっては早めの受診が望ましいものもありますので、ご確認いただき、病院への受診をお願いします。

また、学校医より「肥満」についてお話がありました。今回の内科健診では「肥満度30%以上の児童を要受診」としています。

糖尿病や脂質異常などの病気に関連する可能性があり、要受診と判断しているそうです。ご確認ください。