

5月 ぽけんだより

家庭数

令和8年4月27日
さいたま市立七里小学校
保健室

お家の人と一緒に読みましょう

しんねんど
新年度がスタートし、1ヶ月が過ぎました。今年は4月から25度を超えた暑い日もあり、
はんそで す じどう おお み
半袖で過ごす児童も多く見かけます。

がつびょう ことば
5月病という言葉もあるように、この時期は大人も子どもも心身ともに体調を崩しやすくなり
かぞく せいかつしゅうかん みなお きかい
ます。家族みんなで、いつもの生活習慣を見直す機会にしてみましょう。

自分の生活を振り返ってみよう

できているものにチェック
をいれてみよう！☑

- ☐ 朝ごはん
毎日、朝ごはんを食べてから
登校できていますか？
- ☐ 早ね・早起き
ぐっすり眠れていますか？
朝、スッキリ起きられていますか？



- ☐ 朝トイレ
朝ごはんのあと、トイレに行っ
ていますか？
- ☐ 運動
体を動かしてリフレッシュ
できていますか？
- ☐ 清潔
体を清潔にできていますか？

平均気温が20度を超えて、暑さを感じ
る日が増えるこの時期は、体が暑さ
に慣れていないため、夏ほど気温が高く
なくても熱中症に注意が必要です。

特に注意が必要なのは気温差です。
気温が急に上がることが予想される日
は、熱中症にかかりやすくなりますの
で、こまめに水分補給をするなど対策を
心がけるようにしましょう。

こんな日は熱中症にご用心



今の時期にできる熱中症対策！！

熱中症にならないようにするためには、体を暑さに慣らし、日常的に汗をかく習慣を取り入
れることが最も有効な予防策です。シャワーだけでなく、湯船につかって汗をかく習慣をつけ
たり、適度な運動で無理なく汗をかく準備をして、暑い時期にそなえましょう！

けん 健康 診 断 まだまだ 続きます

日にち	曜日	検査項目・配付物	学年
5/12	火	耳鼻科検診	全学年
18	月	尿検診	全学年
28	木	眼科検診	全学年
6/3	水	尿検査 2 次	該当者

ななさとしょう がつしんたいそくていへいきんち
七里小の4月身体測定平均値

	しんちょう 身長 (cm)		たいじゅう 体重 (kg)	
	男	女	男	女
1年	116.4	117.5	20.9	22.5
2年	121.3	121.8	24.3	23.0
3年	128.5	127.2	28.5	26.2
4年	135.8	135.7	33.2	32.4
5年	140.7	141.1	38.5	34.4
6年	144.6	148.7	40.1	42.2

身長・体重の伸びは個人差があります。数値はあくまでも参考にしてください。

けんしん けんしん
検診・健診の
じゅんび
準備をしましょう

がんかけんしん
眼科検診

め びょうき
目の病気がないか調べます。目を
こすらないようにしましょう。

じ び か けんしん
耳鼻科検診

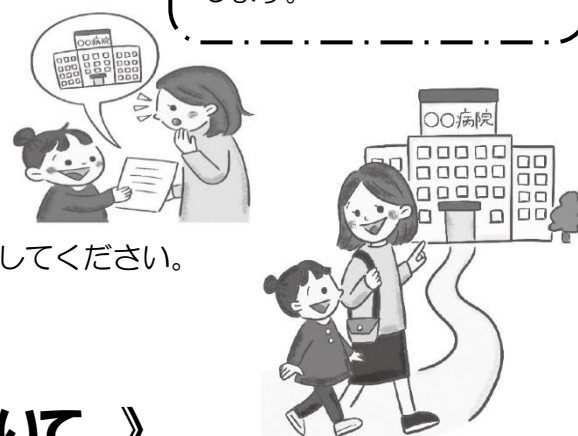
みみ はな のど びょうき
耳・鼻・喉の病気がないか調べま
す。耳掃除をしてきましょう。

し か けんしん
歯科健診

みんなの は にむし ば 歯がないかみ
てくれます。必 ず 歯磨きをしてき
ましょう。



疾病通知等が届きましたら
お早めに受診をお願いいた
します。



保護者の皆様へ

《 学校感染症について 》

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ・麻疹（はしか）・水痘（水ぼうそう）・流行性耳
下腺炎（おたふく）・風疹・咽頭結膜熱（プール熱）・溶連菌感染症・ウイルス性胃腸炎等、そ
の他医師が指示したもの



上記のような感染症にかかった場合は、病気を治すため、また流行を防ぐために学校をお休みするこ
とになりますが、「欠席」ではなく「出席停止」になります。医師の診断を受けましたら、すぐに担任ま
で御連絡ください。診断書等は必要ありませんが、登校についても医師の指示に従ってください。