

2026.5.11

NO.3

新緑のまぶしい季節になりました。連休が明け、学校にはまた皆さんの元気な声に戻ってきて嬉しく思います。

5月は、心と体のバランスを崩しやすい時期です。無理をせず、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを取り戻すことから始めてみましょう。

5月の予定

5月8日（金）：尿検査2次回収日

5月21日（木）：心電図検査

1年生が対象です。当日欠席の場合は別日に別の場所で受検することになります。また、2次対象となった場合は、7月頃に保護者の方と一緒にウェルネス相模原で再検査を行うことになります。

5月27日（水）：眼科検診

1年生、4年生は全員受けます。それ以外の学年は保健調査票の眼科の項目にチェックのあった人が受けます。

5月28日（木）：歯科巡回指導（2年・5年が対象です。）

5月29日（金）：内科検診（全校児童が対象です。体育着で行います。）



歯科巡回指導



相模原市では、主に小学校2年生と5年生を対象に、歯科衛生士さんによる「歯科巡回指導」が実施されています。

2年生は「よく噛んで食べる」「上手な歯磨き」、5年生は「歯と歯肉の健康」「生活習慣と歯の健康」についてお話をお聞きます。

持ち物：2年生は準備するものではありません。

5年生は当日、手鏡と歯ブラシを使用します。

手鏡がご家庭にある場合は当日持ってきてください。

ない場合は、無理に用意しなくても大丈夫です。

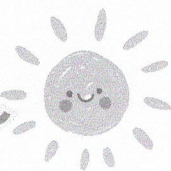
健康診断の結果をお知らせします

尿検査（全員）、視力検査と耳鼻科検診（治療が必要な人）を配付しました。

学校生活を健康に、かつ安全に送るためにも、夏休みなどの長期休暇を待たず、できるだけ早めに受診されることをお勧めいたします。

紺色のファイルは学校保管となりますので、ご返却ください。よろしくお願いいたします。

暑さに負けない体づくり～温熱順化を始めよう～



昨日は暑かったけれど、今日はとても寒い、気温の変化が激しく、衣服の調整が難しい時期です。まだまだ暑さから体が慣れていない時期でもあり、休み時間後には真っ赤な顔をして校庭から戻ってくる児童も多く見かけます。急に暑くなった日に、「なんだか体がだるい」「頭がぼーっとする」と感じることはありませんか？それは、まだ体が「暑さ」に慣れていないせいかもしれません。

温熱順化とは、少しずつ暑さに体をさらすことで、「早く、しっかり汗をかける体」にアップデートすることです。

個人差はありますが、温熱順化には数日から2週間程度かかると言われています。無理のない範囲で、今から始めましょう！

体を暑さに慣らす「夏モード」の作り方

- ・無理のない運動（1日30分）を心がける。
- ・ウォーキングやジョギングで、じんわり汗をかく。
- ・お風呂で入浴（毎日）する。
- ・シャワーだけで済ませず、湯船に浸かってしっかり汗を出す。
- ・冷房を使いすぎない。
- ・涼しい時間帯は窓を開け、自然な暑さの中で過ごす時間を作る。
- ・水分・塩分をこまめに摂る。



暑さに慣れる（温熱順化）と、体温調節機能が「夏専用」にアップデートされます。

- ・「早めに」汗をかく 体温が上がりすぎる前に、すばやく冷却を開始！
- ・「たっぷり」汗をかく 汗の量が増えて、熱を逃がす効率が大幅アップ！
- ・「サラサラな」汗になる 塩分の流出を防ぎ、ミネラル不足や体力の消耗をガード！
- ・「血流」で熱を逃がす 皮膚の血流が良くなり、体の熱を外に放出しやすくなる！

暑さに慣れた体は、「熱を逃がしやすく、バテにくい」最強の状態です。
無理のない範囲で汗をかく習慣をつけ、本格的な夏に備えましょう！



保護者の方へ

内科検診は、脊柱側弯症や胸郭の異常、心臓病、思春期早発症など、早期発見が重要で大人になってからでは治療が難しい病気を見つける大切な機会です。

正確な診断を行うため、以下の点についてご理解とご協力をお願いいたします。

- ・診察の実施について病気の発見には、医師が直接触診したり、服をめくって聴診器を当てたりする必要があります。
 - ・プライバシーの保護：診察は男女別で行い、個別についたてを設置して周囲から見えないよう配慮します。
 - ・女性職員の立ち会い：検査や診察の際は、必ず女性職員が付き添います。
- お子様が安心して検査を受けられるよう努めてまいります。ご心配なことがありましたら、あらかじめ学校までご相談ください。