

ほけんだより5月

令和7年5月1日

墨田区立第一寺島小学校

しんねんど はじ げつ た せんせい ともだち べんきょう あたら
新年度が始まり、1 か月が経ちました。先生や友達や勉強など、新
しいことが多い 4月は知らないうちに 心 や 体 に疲れがたまってしま
っていることがあります。とき にはゆっくり やす 休むことも大切です。休み
の 間は、生活のリズムに気を付けながら、リフレッシュしましょう。

5月の保健目標

丈夫なからだをつくろう



みだしなみ

せいけつ

チェック

からだ み まわ せいけつ
体や身の回りを清潔にすることは、毎日気持ちをよく過ごすためにも大切なことです。
また、びょうき にかからない 丈夫なからだをつくることにもつながります。

□せっけんてをあらう

そと かえ とき せいけつ
外から帰ってきた時、トイレに行った後、
しょくじ まえ て きれいに洗いましょう。



□てあし つめ き

の 伸びたままになっていると、くけたり 友達を
きず つけたりと、けがの 原因になります。



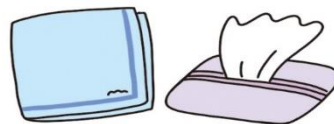
□きれいなしたぎ きをきる

あせ 汗をかいたときに、あせ す 汗を吸ってくれます。
まいにち きれいなしたぎ きを身に着けましょう。



□ハンカチとティッシュを持つ

すぐに つか 使えるように、ポケットにしまってお
きましょう。ハンカチはまいにち きれいなものに
とりかえましょう。



ゆふね 湯船につかると いいことがたくさん!

すこ つか
少し疲れたな・・・
かん 感じる時こそ ゆっくり
ゆふね 湯船につかってみよう

けつえき
血液やリンパなどの
なが 流れがよくなる

きんにく かんせつ
筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

ふくこうかんしんけい かつぱつ
副交感神経が活発になり、
リラックスできる

ねむ
眠りやすくなる

つか
疲れがとれる





5月の保健行事

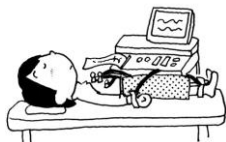


日程	検査項目	対象学年
5月 1日(木)	聴力検査	5年
2日(金)	聴力検査	3年
7日(水)	聴力検査	2年
8日(木)	聴力検査	1年
	尿検査(二次)	二次検査対象児童・一次検査未提出児童 ※二次検査対象児童は、一次検査の結果が分かり次第お知らせします。
12日(月)	尿検査(二次追加)	対象児童
15日(木)	歯科検診	4・5・6年・ひまわり組
16日(金)	内科検診	5・6年・ひまわり組 (6年宿泊前検診を兼ねる)
19日(月)	心臓検診	1年・他学年対象児童
29日(木)	歯科検診	1・2・3年

保護者の方へ

心臓検診について(1年生・他学年対象児童のみ)

5月19日(月)に1年生・他学年対象児童は心臓検診を行います。検診が受けられなかった場合は、保護者の付き添いで、学校外で行う欠席者検診に行ってくださいことになります。当日はできるだけ欠席しないようにお願いします。



欠席者検診

日時：5月21日(水) 午後2時～3時まで

場所：墨田区役所8階 81会議室

※対象者には、改めて手紙にてお知らせいたします。

しっかりチェック！

健康診断の結果について

＜「結果のお知らせ」を受け取ったら・・・＞

健康診断の結果、病院での治療や検査等が必要なお子様に「結果のお知らせ」のプリントをお渡しします。受け取った場合は、早めに医療機関を受診してください。すでに通院中や治療済みの場合は、その旨を保護者の方が、「結果のお知らせ」の用紙に記入して返却してください。なお、学校での検査は「スクリーニング検査」といい、病気などが疑われるものを選び出すことが目的です。よって、詳しく検査をした結果「異常なし」と診断されることもあります。身体の異常や病気の早期発見のためのお知らせであることをご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

＜異常がなかった場合は・・・＞

健康診断の結果、異常がみられなかったお子様については、7月に配布する「健康カード」をもってお知らせに代えさせていただきます。



けんこうしんだんのけっか

