



ほけんだより5月



令和7年5月2日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、約1ヶ月がたちましたが、心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきたところで、「疲れたな」と感じる人も多いのではないのでしょうか。新しいクラスや友達にもなれてホッとしたとたん、今までの疲れが出てきたのかもしれませんが。ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせましょう。

もくひょう

びょうき ちりょう
病気の治療をしよう！！

湯船につかると いいことがたくさん！

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 かっぱつ
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



せいけつな 生活チェック



せいけつな生活が送れているかチェックしてみよう！

- ☐ お風呂で一日のからだの汚れを落としている
- ☐ 毎日、きれいな下着を着ている
- ☐ 食事のあと、ていねいに歯みがきをしている
- ☐ 石けんを使って、手をしっかり洗っている
- ☐ うがいをして、口やのどを洗い流している
- ☐ 伸びすぎないように、つめを定期的に切っている
- ☐ 前髪が目にかからないよう切るかピンでとめている
- ☐ ハンカチ・ティッシュを持ち歩いている

5月保健行事

	保健行事	お願い
5月		
1 (木)	視力検査 (3年)	★めがねを持っている人は忘れずにもってきてください。
7 (水)	視力検査 (5年)	
8 (木)	内科検診 (1・2年)	★体育着を忘れずに持ってきてください。
9 (金)	尿検査二次回収 (対象者) 	★就寝前に必ず排尿し、朝起きてすぐの尿をとってください。 ★一次検査未提出の人も提出してください。
	視力検査 (1年)	★めがねを持っている人は忘れずにもってきてください。
12 (月)	尿検査二次追加回収 (対象者)	★就寝前に必ず排尿し、朝起きてすぐの尿をとってください。
	視力検査 (4年)	★めがねを持っている人は忘れずにもってきてください。
13 (火)	心臓検診 (1年・対象者)	★体育着を忘れずにもってきてください。欠席した場合は、別日に保護者の方と受けていただきます。
14 (水)	視力検査 (6年)	★めがねを持っている人は忘れずに持ってきてください。
15 (木)	視力検査 (2年)	★めがねを持っている人は忘れずに持ってきてください。
30 (金)	日光事前検診 (6年)	★体育着を忘れずにもってきてください。

※5月7日 (水) から5月13日 (火) まで、健康貯金カードに取り組みます。

健康診断の結果をお知らせします

4・5・6月と健康診断が続きます。健康診断の結果を「〇〇結果のお知らせ」として通知しています。(※異常なしの場合はお知らせを出しません。)
「結果のお知らせ」をよく確認していただき、受診が必要な場合は専門医を受診してください。学校で行う健康診断はスクリーニング検査 (大勢の子どもの中から病気の疑いのある子どもを早く発見し、早期の適切な治療や病気のコントロールにつなげるための検査) で、**お知らせ= (イコール) 病気ではありません。**お医者さんに詳しく診察していただくと、学校や家庭での日常生活で気を付けることなどの指導を受けます。専門医を受診した際は、速やかに**受診報告書**を御提出ください。よろしくお願いします。

また、6月中旬から水泳指導が始まる予定です。疾病によってはプールに入ること、症状が悪化したり、人にうつしたりしてしまうこともあります。内科・耳鼻科・眼科検診・聴力検査でお知らせをもらった方は、**必ず水泳指導が始まる前に専門医を受診するようにしてください。**

- 健康診断未受診者 (内科・眼科・耳鼻科)
- 受診報告書 (内科・眼科・耳鼻科・聴力) の未提出者



水泳指導に参加できません

受診した結果、学校生活において、気を付けることや伝えておきたいことなどありましたら、お気軽に保健室まで御相談ください。

