

ほけんたごよりら 5月

令和8年4月30日
江東区立数矢小学校
校長
養護教諭

新学期になって1か月、そろそろ慣れてきましたか？ 新しいクラスに慣れようと、頑張りすぎてお疲れがたまっている人もいませんか。疲れていると、体調不良やけがにつながりやすくなります。疲れがたまっているなどと思ったら、ゆっくり休んだり好きなものを食べたりして、リフレッシュしてみましょう。

4月は健康診断がたくさんありました。5月、6月も健康診断は続きます。しっかり予定を確認して、必要な準備をしておきましょう。



運動会練習がはじまるよ！ けがを防ごう！



よく寝ておこう

寝不足だと判断力が落ちて、けがをしやすくなります。早寝早起きを心がけて、睡眠時間をしっかりととりましょう。



爪を短く切っておこう

爪が長いと、自分や友だちに当たってけがさせてしまうかもしれません。汚れもたまるので、短く切っておきましょう。

靴のサイズを確かめよう

靴のサイズが合っていないと、靴擦れすることがあります。また、靴の底がすり減っていると滑って危ないので、靴のサイズと状態を確認しましょう。



水分補給と休憩をしよう

これから暑くなってきます。のどが乾く前に、水分補給をしましょう。また、体の中の熱を下げることも大切です。こまめに休憩をとりましょう。



つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

じかん
時間をかけて

ストレッチ

すいみん じかん
睡眠時間を
おお
多めにとる

いっしょ
一緒にいて
たの ひと
楽しい人と
おしゃべり

す 好き な 映 画 や
えい が
ドラマを観る

ゆっくりと
しん こきゅう
深呼吸をする



ひとりで
ゆっくりする
じかん つく
時間を作る

お
スマホを置いて
さん ぼ
散歩する

す 好き な 本 を
ほん
もう一度読む

etc...

保護者の方へ / 5月の予定

日時	予定	対象者	注意事項
1日(金) 11日(月)	尿検査 (1次追加回収日)	4月30日に 未提出の人のみ	4月30日(木)で未提出の人のみ。保護者の方がお持ちくださる場合は、9時までに保健室へお願いします。 容器は28日(火)に配布した物を使用します。
1日(金)	内科検診	1-1、1-2、3-1 3-2、3-3、5-3、 5-4	☆5年生は日にちを変更しています。 体育着を着用します。忘れずに持たせてください。 聴診器を使って、呼吸や心臓の音を聞いたり、皮膚に異常が無いのか、内科校医に診ていただきます。衝立で空間を区切る、養護教諭が必ず立ち会う、などしてプライバシーへ配慮をしながら実施します。
15日(金)		1-3、1-4、3-4 4-4、4-5、5-1、 5-5	
14日(木)	眼科検診	全学年	目やまぶた、まつげに病気が無いのか、眼科校医に診ていただきます。
26日(火)	尿検査2次1回目	個別にお知らせ	一次検査の結果、二次検査が必要なお子さんには容器を前日25日(月)に配布します。早朝尿を採り、持たせてください。また、一次検査が未提出の方も提出することができます。忘れずに持ってきてください。
27日(水)	尿検査2次予備日	個別にお知らせ	5月26日(火)で未提出の人のみ。保護者の方がお持ちくださる場合は、9時までに保健室へお願いします。

各種健康診断の後、学校医より指摘があった場合は「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせを受け取られた場合は、なるべく早くかかりつけ医を受診していただき、その結果を学校までお知らせください。また、欠席などの理由により健康診断を受けられなかった場合は、受診のお願いをお渡しします。ご足労おかけしますが、学校医のクリニックで健康診断を受けてください。

※学校の健康診断はスクリーニングです。専門医への受診が必要かどうかふるい出すことが

目的のため、その後受診していただいても異常がない場合もあります。ご承知ください。

※かかりつけ医ですでに治療を行っている場合は、継続して通院をお願いします。



一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

①
早起しよう



②
日の光を
浴びよう



③
朝ごはんを
食べよう



④
うんちを
出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。