

令和6年5月2日

江戸川区立西一之江小学校

校長 川浦 孝彦

# ほけんだより

4月から始まった健康診断。いくつか終わったものもありますが、  
まだまだ今月も続きます。

健診・検査が終わったものから、もう一度病院でしっかり見てもらったほうが  
よい人には、「治療のお知らせ」を渡します。

お知らせをもらったら、なるべく早く病院に行くようにしてください。



健康診断  
継続中

さわやかな5月でも…

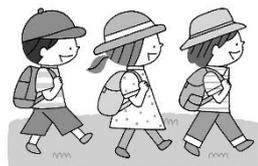
## あつい かも? すずしい かも?

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、  
すごしやすい季節ですが、それでもちょっとからだを動かすと汗  
をかいったり、朝や夜にうす着ていると少しひんやりと感じたりする  
日も…。そんなときのためには?

- 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 「着る⇔ぬぐ」がしやすい服をえらぶ

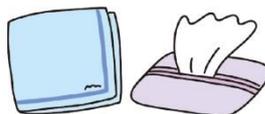


また、日やけの原因になる「しがいせん」  
は5月ごろからつよくなってきます。とく  
にはだが弱い人は、おいしゃさん（ひふか）  
やおうちの方と相談しながら、ぼうしをか  
ぶる、日やけどめを使うなど、いまのうち  
から気をつけてすごせるといいですね。



## 身だしなみ せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは  
持っていますか?



□手・足のツメは  
のびていませんか?



□きれいな「はだ着」を  
つけていますか?



□前がみががのびて  
目にかかっていませんか?



□石けんを使って  
手を洗っていますか?



□汗をかいたらこまめに  
着がえていますか?



## 紫外線の浴び過ぎに注意

太陽の紫外線は、体内でビタミンDをつくる働きなどをしますが、浴び過ぎると、将来  
のしみやしわ、皮膚がんなどの原因となることがあるので、注意しましょう。

### 紫外線の浴び過ぎを防ぐためにできること



天気の良い日は  
注意が必要です。

# しっかり手を洗っていますか？

もう一度手洗いの方法を確認しましょう！

## 手洗いをマスターしよう！

手を洗うことは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、食中毒などの予防に効果的です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗いましょう。



© 少年写真新聞社 2024

たいいくかがくしゅうはっぴょうかい れんしゅう はじ  
体育科学習発表会の練習が始まります。

すいぶんほきゅう ねつちゆうしやう  
こまめに水分補給をして、熱中症にならないように  
気をつけましょう。

あせ ようい わす  
また、汗ふきタオルの用意も忘れずに！



### 5月の保健行事

1(水)聴力検査 3年 2(木)聴力検査 2年 7(火)聴力検査 1年  
10(金)内科検診 12年 13(月)内科検診 3456年  
14(火)22(水)尿検査 未提出者・二次検査者  
20(月)耳鼻科検診 15年 27(月)耳鼻科検診 24年  
27(月)心臓科検診 1年と内科検診で校医の先生が必要と  
判断した2年生以上の人



当日は、上半身裸になって検査を受けます。欠席の人は追加検診があります。