

# ほけんだより 5月

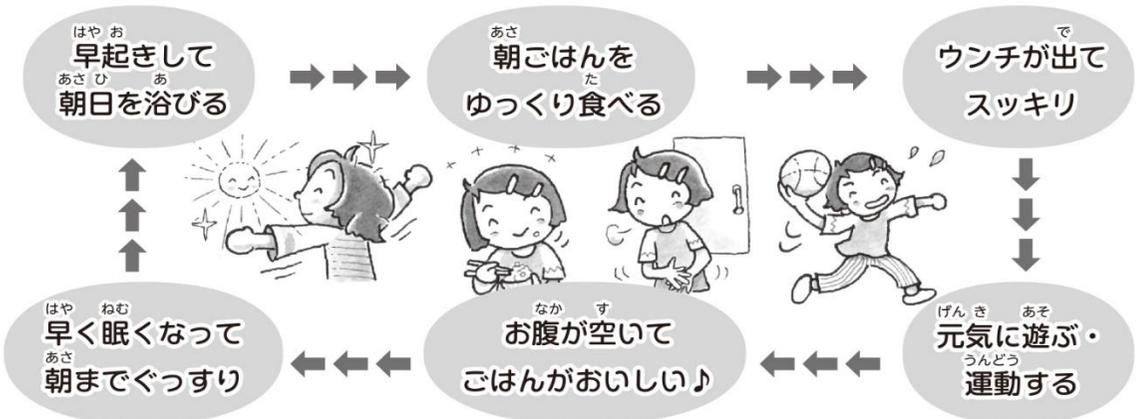
令和7年5月1日  
南葛西第二小学校  
保健室



規則正しい  
生活をしよう

新しい学年になって1か月がたとうとしています。新しい環境の  
どきどきに体も心も疲れが出てくる時期です。きちんと休養をとり  
ながら、5月も元気に過ごしましょう。

## まずは早起き！いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

## 外あそびで要注意！これ忘れていませんか？

### 服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかも一度確認しましょう。



### 水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を心がけましょう。



## 5月の予定

月	火	水	木	金
			1 眼科検診 9:00~ (全学年)	2
5 こどもの日	6 振替休日	7 聴力検査 (5年)	8 聴力検査 (3年)	9
12 聴力検査 (2年)	13 聴力検査 (1年) 腎臓検診② (尿検査) 8:40まで (1次もれ・2次)	14 心臓検診 9:00~ (1年・対象者)	15 耳鼻科検診 9:00~ (全学年)  耳掃除をしてこよう	16
19	20	21 腎臓検診③ (尿検査) 8:40まで (1次もれ・2次)	22 歯科検診 8:40~ (全学年)  朝の歯みがき忘れずに	23
26 脊柱側弯検診 9:00~ (5年・対象者)	27 色覚検査 (4年生)	28	29 色覚検査 (1年生)	

※尿検査の学校に出せる最終は5月21日(水)です。4月の尿検査で提出していない人、再検査になっている人はこれを逃すと、検査センターに直接お持ちいただく必要があります。忘れずに持ってこれるよう、お子さんへお声がけをお願いします。

### ●検診結果について

病気や異常の疑いが見られた場合、手紙をお渡ししています。異常が認められなかった場合は、7月に配布する“定期健康診断の記録”をもってお知らせしています。耳垢栓塞や中耳炎、結膜炎など、主治医から「水泳可」と認められないと参加できない場合があります。6月2日(月)からの水泳指導に間に合うよう、ご協力ください。

### ●心臓検診(1年生及び対象者)、脊柱側弯検診(5年生及び対象者)を受けられなかった場合

対象学年・抽出者が検診当日やむをえず欠席してしまった場合、未受診者検診へ保護者同伴での受診が必要となります。