

ほけんがより

5月

令和8年4月30日
江戸川区立南葛西第二小学校
保健室

5月の予定

新年度が始まり1か月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境は自分が思っている以上に疲れがたまる場合があります。時にはひと息ついて、自分の体や心を休めてください。



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ましょう。

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。

月	火	水	木	金
				1
4	5 こどもの日	6 振替休日	7 眼科検診	8
11 聴力検査 (5年)	12 聴力検査 (2・3年)	13 聴力検査 (1年)	14 耳鼻科検診 9:00~ (全学年)	15
尿検査② 8:40まで (1次もれ・2次)			耳掃除をしよう	
18	19 尿検査③ (1次漏れもれ・再検査)	20 心臓検診 (1年・対象者)	21 歯科検診 8:50~ (全学年)	22
25	26 脊柱側弯検診 13:20~ (5年・対象者)	27 色覚検査 (1年生)	28	朝の歯みがき忘れずに

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。

※尿検査の学校に出せる最終は5月19日(火)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1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。