

# ほけんだより

令和6年 5月2日 No. 2  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田勇一郎  
主任養護教諭 小澤 弘美

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑も美しく、体を動かすのにはとても気持ちのいい時期になりました。

しかし、急な暑さに体が慣れていないため、熱中症にかかりやすい時期でもあります。寒暖差により体調を崩す人も増えてきています。また、気温の変化に体を合わせていくことで心や体に疲れがたまりやすくなります。

気持ちの安定した学校生活を送るためには、学校の生活時間に合わせた自分の生活リズムをつくる必要があります。決まった起床時刻に起き、決まった就寝時刻に寝る生活習慣を整えて登校できるよう御家庭の御協力をよろしくお願いします。



※4/25 一年生を迎える会より  
新一年生も篠五小の仲間入りです。

## 5月 保健目標

けがに気を付けて過ごしましょう。



こんなサインが見られたら、

心と体が疲れているかもしれません！！



### 体のサイン



### 心のサイン



### 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだ うご 体を動かす



好きなことをして のんびり過ごす

- やる気がでない
- 食欲がない、眠れない、起きられない
- イヤイラするなどの症状がある人は

★心と体を休ませてあげる時間を  
つくりましょう。

## 5月の行事予定

◆御家庭の御協力により、健康診断が順調に、進んでいます。

日	曜	内 容	学 年	準 備
13	月	腎臓検査容器配布	未提出者・二次該当者	配布物を御確認ください。
14	火	腎臓検査未提出・2次回収	未提出者・二次該当者	朝一番の尿をとり 9:00 までに提出します。なるべくこの日に提出します。
16	木	内科検診 13:30～	1・2・5年	<u>体育着を忘れずに持ってきます。</u> 脊柱、結核、運動器を調べます。
21	火	心臓検診(簡略心音、心電図) 9:00～	1年・該当者	<u>体育着を忘れずに持ってきます。</u> 後日、実施に伴うプリントをお配りしますので、よくお読みください。
22	水	耳鼻科検診 9:00～	全学年	前日は入浴し、耳垢を取ります。 鼻もしっかりかんでおきます。
24	金	腎臓検査未提出・2次回収	5/14 未提出者・該当者	朝一番の尿をとり 9:00 までに提出します。 <b>最終提出日</b> となります。
6/4	火	眼科検診 9:00～	全学年	前日は入浴し、顔を清潔にしておきます。
11	火	脊柱側弯症検診 13:20～14:20	5年・該当者	<u>体育着を忘れずに持ってきます。</u> 後日、実施に伴うプリントをお配りしますので、よくお読みください。

けんこうしんだんけっか

## 健康診断結果のお知らせ



- 各校医検診の結果、医療機関での治療が必要な場合や、詳しい検査が必要な場合には、個別にお知らせ用紙をお渡します。医療機関受診後、結果を学校まで提出してください。特に、眼科や耳鼻科では、治療を終えないとプールに入ることができない疾患もあります。早めに医療機関を受診し、水泳に備えられるよう準備をお願いします。
- 定期健康診断の結果については、6月29日で全ての健康診断が終了しますので、その後、「定期健康診断の記録」用紙で、御家庭にお渡します。「定期健康診断の記録」用紙は、各家庭での保管となります。
- 各検査の2次検査対象者には、別途お知らせをします。  
心臓検診や腎臓検診の2次検査の場合、水泳指導までに結果が出ない場合があります。結果を待ってから水泳指導に入ることもありますので、ご了承ください。
- 腎臓検診の結果で、「異常なし」の場合は、尿検査報告書を配布いたしません。定期健康診断の記録で御確認をお願いします。

## 健康診断の結果から **生活** を **ふり返** ろう

### 歯科検診



歯垢 付着 の  
診断を受けた人  
が多くいまし  
た。特に寝る前  
の歯みがきはし  
っかり行いまし  
よう。

### 発育測定



栄養バラン  
スのよい食事を  
心がけましょ  
う。お菓子を食  
べすぎないよう  
に気を付けるこ  
とも大切です。

### 視力検査



視力の  
低下を防  
ぐためにも、こまめ  
に目を休  
めましょ  
う。