

ほけんだより 5月

令和 7 年 4 月 30 日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子

5月の保健目標「見つかった病気は早く治しましょう」



心もからだも休ませて

新年度が始まって約1か月がたちました。新しい環境で生き生きと活動する様子がほほえましいです。その一方、気候の変化や緊張がとけたことで心や体の疲れが出る頃でもあり気がかりです。

ゴールデンウィーク後半、さまざまな過ごし方があると思いますが、「早ね早起き朝ご飯」の生活リズムを保ちながら、自分に合った方法で気分転換をして、連休後も元気に登校できるようにしましょう。

5月の保健行事

日にち	項目	学年	その他
1日(木)	内科検診 運動器検診	1～6年生 女子	・体育着を忘れずに用意しましょう。 ※カーテンなどで仕切り、1人ずつ検診を行います。 ※背骨の様子を見るので、髪の毛の長い人は束ねましょう。 ※22日に欠席した男子も検診をします。
12日(月)		該当者	・腎臓検診もれ者・二次検査対象者 容器配布
13日(火)	腎臓二次検診	該当者	・腎臓検診もれ者・二次検査対象者 回収日
14日(水)	心臓検診	1年生	・体育着を忘れずに用意しましょう。 ・欠席者は下記日時・場所で検診をします。保護者の方 に連れて行っていただくことになります。 ・5/28(水) 14:00～15:00 グリーンパレス ・5/30(金) 14:00～15:00 グリーンパレス ・5/31(土) 10:00～11:00 タワーホール船堀
27日(火)	耳鼻科検診	1～6年生	・前の日までに耳そうじをしておきましょう。 ・髪が耳にかからないようにしましょう。
30日(金)	眼科検診	1～6年生	・メガネを使っている人は、忘れずに持ってきてください。 ・前髪の長い人はヘアピンなどでとめてください。

けが・具合が悪くて保健室に来たとき教えてほしいこと

学年・組・名前を言います。

失礼します。
3年3組の
東岩ひろ子です。



手当ての際に「いつ・いつから」

「どこが」「どうしたのか」など、
自分の状態を
説明してください。



5月27日（火）は耳鼻科検診です ※前日までに耳掃除しておきましょう

【受け方】①自分の番になったら校医の飯田先生の前に立つ。

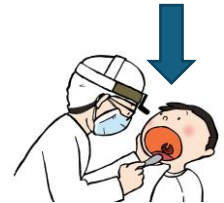
②首だけ左に動かして、右耳⇒右に動かして、左耳



③正面を向いたら鼻

④のど（大きく口を開ける）

⑤終わったら静かに歩いて教室へ



【注意すること】



・髪の毛が長い人は、後ろの低い位置で結び、首を動かしても影響がないようにしておいてください。

・髪の毛が耳にかからないようにしておきましょう。

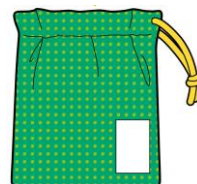
保護者の方へ

◆歯ブラシ等のご準備をお願いいたします。

6月の「歯と口の健康週間」に合わせ、給食後に歯みがきを行います。水道の混雑を避けるため、1組・2組が別の日程で実施します。お手数ですが、実施日までにそれぞれ持ち物に記名をしてお子さんに持たせてください。ご協力よろしくお願いします。

全学年	1組	6月2日（月）～6日（金）
	2組	6月9日（月）～13日（金）

※歯みがき粉は使用しません



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

5月7日（水）から運動会特別時間割になります。少し動くと汗ばむようになりました。体を清潔にして気持ちよく過ごしましょう。熱中症予防のため水分補給を忘れずにしましょう。