

# ほけんだより 5月

令和8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」



新年度が始まって約1か月がたちました。新しい環境や周りとの関係にも少し慣れてきた頃かと思えます。その一方で、気温の高まりや緊張がとけたことで心や体の疲れが出る頃でもあります。

今後は運動会など大きな行事も控えています。ゴールデンウィークを活用して、早ね・早起き・朝ご飯の生活リズムを保ちながら、それぞれ自分に合った方法でリフレッシュして疲れをいやしましょう。

## 5月の保健行事

日にち	項目	学年	その他
12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
18日(月)	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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         ・5/29(金) 14:00~15:00 タワーホール船堀                          ・5/30(土) 9:30~11:00 グリーンパレス                          13:30~15:00 グリーンパレス                     </div>
20日(水)	腎臓検診予備回収 <b>最終</b>	該当者	・腎臓検診もれ者・二次検査未提出者 ※以降は、保護者の方が検査機関に持参となります。
28日(木)	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。
29日(金)	脊柱側弯検査	5年生	・体育着を忘れずに用意しましょう。 ・髪の長い人は、首や背中に髪がかからないよう、おだんご状にまとめておくすとスムーズです。

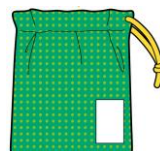
## 保護者の方へ

### ◆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(素みがき)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。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ひします。

全学年	1組	6月1日(月)~5日(金)
	2組	6月8日(月)~12日(金)

※裏につづきます



## ◆1年生歯ブラシ配布について

江戸川区の歯科保健事業として、1年生は毎月(8月を除く)歯ブラシが配布されます。毎月末に配布予定ですが、4月分のみ、5月はじめにお配りします。ご家庭での歯みがきにご活用ください。

## ◆4月22日に腎臓検診を提出できなかったお子さんの保護者の方へ

4月22日に提出できなかったお子さんにつきましては、5月12日(火)が次回回収日です。

テトルで予備容器の在庫が少ない旨お知らせしましたが、次回分につきましては何とか確保できました。前日の5月11日(月)に容器のセットをお配りします。



## うんどうかい げんき 運動会を元気にむかえるために…

5月23日は運動会。100%の力を出せるよう当日までの生活で心がけてほしいこと

### ① 3食食べて栄養をたっぷり取る

特に朝ご飯は午前中の活動がんばるための大切なエネルギー源です。時間がないとき、食欲がないときでも、少しでもいいのでおなかに入れてきましょう。



### ② ぐっすり眠って疲れをとる

ドジャースの大谷選手は10時間以上睡眠をとって最高のパフォーマンスを維持しているそうです。運動会練習でふだんより疲れがたまっているかもしれません。早めに寝て体をよく休めて翌日に備えましょう。



### ③ 運動の前後に水分をとる

のどがかわいていなくても、運動前に必ず水分をとるようにしましょう。運動をして汗をかいた後は体の水分が減った状態になるからです。熱中症予防のためにもこまめに飲むことが大切です。



### ④ つめは長さを整える

つめが長いと折れてしまうだけでなく、友達にけがをさせてしまう可能性があります。1週間に1回のペースで、やわらかくなっているお風呂上りなどに切りましょう。



### ⑤ 汗拭き用のハンカチまたはタオルで清潔に

汗をかいた後、そのままにしておくと、肌がベタベタしてにおいのもとになります。手洗い用のハンカチ以外に、汗拭き用のハンカチまたはタオルで体をふいて気持ちよく過ごしましょう。

