



ほけんだより 5月

令和7年4月30日
江戸川区立平井南小学校
校長 養護教諭
NO.2

新学期が始まって1か月、新しい学年や校舎には慣れましたか？保健室の場所は覚えられましたか？保健室からは校庭がよく見えるので、休み時間や体育の授業で皆さんが楽しそうに運動している姿に毎日元気をもらっています。

そして、そろそろ新しい環境に疲れが出てくる頃かと思えます。これから始まる連休は、心と体を休ませ、元気を充電する良い機会です。生活リズムをくずさないように、気を付けながら、楽しい連休を過ごしてくださいね。連休明けからは、生活リズムチェック週間が始まります。保護者の皆様、ご協力よろしくお願いたします。

5月の保健目標

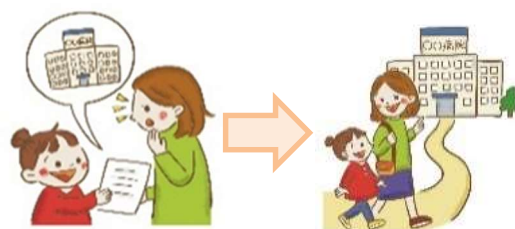
せいかつ 生活のリズムを整えましょう

5月の健康診断

日にち	項目	対象学年	服装・持ち物・注意点
7日(水)	歯科健診	1・2・3年生 前回欠席者	注意点:朝、必ず歯みがきをする。
9日(金)	尿検査	未提出者 2次検査者	注意点:当日の朝一番の尿を採る。
	内科健診	4・5・6年生	持ち物:体育着(上だけ着替えます) 注意点:髪の毛の長い人はできるだけ結んでくる。
12日(月)	視力検査	1・5年生	持ち物:眼鏡を持っている人は持ってくる。
13日(火)		2・4年生	
15日(木)		3・6年生	
16日(金)	尿検査	未提出者 2次検査者	注意点:当日の朝一番の尿を採る。
	内科健診	1・2・3年生 前回欠席者	持ち物:体育着(上だけ着替えます) 注意点:髪の毛の長い人はできるだけ結んでくる。
22日(木)	心臓健診	1年生	持ち物:体育着
29日(木)	モアレ検査	5年生・対象者	持ち物:体育着

健康診断の結果について

4月上旬には、身体測定の結果「発育のようす」を配付いたしました。裏面には「成長曲線」が描かれています。身長と体重の成長度合いについて気になる方は、保健室までお知らせください。内科健診で学校医にも相談しますが、成長曲線を持ってかかりつけの医師や専門医に診てもらうとより効果的です。また、各健診で疾病の疑いのある児童には「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。異常がない場合、お知らせはしていません。夏休み前に全ての健康診断の結果をまとめたものを配付しますので、そちらでご確認ください。定期的に受診している、受診済みであるなど、何かありましたら、お知らせの余白に記入してご提出いただくか、連絡帳でお知らせください。よろしくお願いたします。



内科・耳鼻科・眼科健診で、病気の疑いがあると診断された場合は、必ず、水泳指導の開始までに受診をお願いします。

歯の衛生に関する作品の募集について

江戸川区では、歯の衛生に関するポスター・図画を募集しています。応募したい人は、保健室まで詳細を聞きにきてください。校内で選ばれた作品は、江戸川区歯科医師会の「よい歯のコンクール」や、公益社団法人東京都歯科医師会の「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」に応募します。

提出期限 6月13日(金) ※用紙は保健室まで取りに来てください♪

水筒は毎日必ず
持ってきてください!

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!



水分をこまめにとろう ぐっすり眠れる環境を整えよう 体調を整え丈夫な体を作ろう

※登校時には、けがを防止するために、水筒は手に持たないようにしてください。