

えがお



令和7年4月30日
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

からだをせいけつ
からだを清潔にしよう

校長 藤田 曉美 養護教諭

4月下旬から、動くと汗ばむような日が出てきました。5月は、体が暑さに慣れていなかったり、新学期の疲れも出てきたりするので、熱中症になってしまうことがあります。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。ゴールデンウィークの間に生活リズムが乱れると、休み明けに元気に学校に来ることが難しくなることがあります。夜更かしやゲームのやりすぎなどには気をつけて過ごしてくださいね。



5月の保健行事

項目	日にち	検査について
内科検診（全員）	3・4年生 5月2日（金） 5・6年生 5月16日（金）	心臓や皮膚の状態、背骨の状態をみます。体を清潔にしておきます。
歯科検診（全員）	1～3年生 5月8日（木） 4～6年生 5月15日（木）	むし歯の有無や歯の汚れがないかを調べます。しっかり歯みがきをしておきます。
視力検査（全員）	1・2年生 5月14日（水） 3・4年生 5月16日（金） 5・6年生 5月12日（月）	どのくらい遠くのものが見えるか調べます。メガネをかけている人は、持ってきます。
心臓検診（1年・対象者）	5月23日（金）	胸や手首、足首に器具をつけて心臓の動きを調べます。痛くないので安心してください。
脊柱側弯検診（5年）	5月26日（月）	背骨のゆがみがないかどうかを調べます。

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

6月から水泳指導が始まりますので、5月中の受診をお願いします。

5月の保健目標は、「からだを清潔にしよう」です。からだを清潔にすることは、身だしなみを整える「マナー」と感染症やむし歯など「病気の予防」の2つの目的があります。



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！



日差しの強い日も増えてくるので、服装を調節したり、紫外線の対策をしたりすることも大切です。

ぬぎ着しやすい
服装をする



ぼうしや日焼け止めで
紫外線を防ぐ

