



令和7年度 5月号 No.2
江戸川区立二之江小学校
校長 大石 吉郎

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスや学年に環境が変わり、頑張りが続けた1ヶ月。心も体もどっと疲れが出てきて、体調を崩しやすくなっています。また、気温差による風邪症状にも注意が必要です。ゴールデンウィークの前後も、規則正しい生活ができるよう、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。



1 5月保健行事について

日時	内容	学年	準備と注意事項
12日(月) 9:00~10:30	心臓健診	1年生 わかさ1年生 該当者	体育着を忘れずに持ってきます。 心臓健診問診票の提出をお願いいたします。
14日(水) 9:00まで	尿検査二次 提出日	未提出者 二次検診者	朝一番の尿を取り、提出してください。 (容器は13日に配布します。)
21日(水) 9:00まで	尿検査二次 追加回収日	未提出者 二次検診者	朝一番の尿を取り、提出してください。 (容器は20日に配布します。)
23日(金) 9:00~10:20	脊柱側弯健診	5年生 わかさ5年生 該当者	体育着を忘れずに持ってきます。

2 健康診断についてのお知らせ



1 治療が必要な方・未受診者の方へ

学校医による健康診断の結果、医療機関での治療や詳しい検査が必要な場合には、個別に通知をお渡しします。受診後の結果を学校までご提出していただくようお願いいたします。また、学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果「異状なし」と診断される場合があることも、どうかご理解ください。

学校医による健康診断を欠席された方は、**水泳指導開始(6月9日)までに**受診していただくようお願いいたします。

2 二次検査対象の方へ

各検査の二次対象者には、別途お知らせをします。心臓健診や腎臓健診の二次検査の場合、水泳指導までに結果が出ない場合があります。水泳指導は、結果を待ってからの参加となりますので、ご了承ください。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標「健康な体をつくろう！」



5月17日(土)はいよいよ運動会!ニ之江小学校では、久々の春の開催です。
 一年に一度の運動会、元気に当日を迎え、元気に終わられるよう今から「健康な体づくり」に
 励みましょう。

こんな人はいませんか?

あさ 朝ごはんを
食べる
時間が
ない

あさ 朝は
食欲がなくて
食べられない

あさ 朝は食べる
習慣がなく、
用意されてない

せい かつ しゅう かん み なお
生活習慣を見直そう!

いっ びん はじ
一品から始めてみよう!

あさ 朝ギリギリまで寝ていれば、
 あさ 朝ごはんを食べる時間がとれません。
 また、夜遅い時間に何か食べれば、
 あさ 朝になっても食欲がわからないこともあります。
 もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に
 おちい 陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。
 まず朝起きる時間を早めることから
 はじ 始めてみましょう。



あさ 朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという
 場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
 なに 何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。
 時間が
ない人も一品だけなら
 口にできるかもしれないですね。
 慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
 えいよう 栄養バランスも考えましょう。



爪が伸びていませんか? 爪が長いと、衣服に引っか
 かったり、急に割れたり欠けたりして思わぬケガにつな
 がる恐れがあります。また、爪先には汚れが溜まりやす
 いので、衛生面でも心配です。

昔は、「夜爪 (=夜、爪を切る)」が「世詰 (=短命になり、
 親よりも早く死んでしまう)」という言葉と連想させるこ
 とから、夜に爪を切ってはいけないとされていました。明
 るい電灯がなかった時代、「暗い夜に爪を切るのは危ない
 よ」という昔ながらの知恵だったのかもしれません。

爪を切るときは、明るさや安全に気をつけましょう。

