

ほけんだより 5月



令和8年5月1日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
養護教諭

あたらしい学年になり1か月が経ちました。疲れや緊張などから体調を崩す子が増えてきています。連休もあり、生活のリズムが狂いがちですが、ゆっくりと休養をとるようにしましょう。



健康診断について

所見があった場合は、「治療のお知らせ」を配布します。学校生活を安全安心に送るためにも早めの受診をお願いします。受診後は、学校に治療報告を提出してください。1学期末に定期健康診断の結果を配布しますので、所見がない場合は、そちらで結果をご確認ください。

また、内科・眼科・耳鼻科で所見があった場合は、医師より「水泳に参加可能」の判断をいただかないとプールに入れません。安全に水泳を実施するため、受診をお願いします。

※お知らせをもらう前に既に受診済みの場合は、「いつ、どこの病院に、結果など」わかる範囲で保護者の方が治療報告書の余白に記入し、ご提出ください。

保健行事

| | |
|--------|--------------------------|
| 1日(金) | 心臓検診問診表回収(1年) |
| 7日(木) | 耳鼻科検診(1~6年) |
| 8日(金) | 尿検査一次もれ・二次 容器配布 |
| 11日(月) | 尿検査一次もれ・二次① 回収 |
| 19日(火) | 尿検査一次もれ・二次② 回収 |
| 22日(金) | 日光前検診(6年) プール前検診(該当者) |
| 25日(月) | 心臓検診(1年) |

※6月1日(月) 5年生 モアレ検診(脊柱側弯症)

必ず朝一番の尿を取り、8:50までに提出

体操服着用



引き続きご協力よろしくお願いします。



運動会練習が始まります



運動会の練習が始まります。運動会当日、自分の力を十分に発揮できるように、体調を整えて練習に参加しましょう。睡眠不足は大きなけがにつながります。

靴のサイズは自分の大きさに合っていますか？練習中に靴が脱げてしまったり、靴が原因で足首をひねったりしてしまうことがあります。運動に適した靴か、サイズは合っているか、もう一度確認してみましょう。

①足の甲
ひもやファスナーなどが、甲の高さがきちんと合っているか

②つま先
足指が自由に動かせるくらいゆとりがあるか

③靴底
足指の動きにあわせて曲がるか
厚すぎたり薄すぎたりしないか

④かかと
ブカブカだったり、つぶれたりしていないか

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所での休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。