

ほけんだより 5



令和 7年 5月 2日
渋谷区立広尾小学校
保健室

新学期が始まって約1か月がたちました。心と体の調子はどうですか。新しい環境に慣れてきたところで「正直、疲れたな～」と感じる人も多いのではないのでしょうか。それぞれ自分に合った方法でリフレッシュし、5月も元気に過ごしましょう。

つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

時間をかけて

ストレッチ

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

睡眠時間を
多めにとる

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...



5月の保健目標は・・・

身のまわりの清潔を保とう!

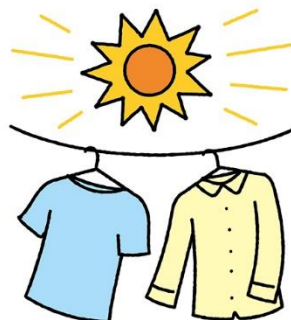
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服
を選んで、急な気温
の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタ
オルを持ち歩いて、汗の
しまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ば
む季節。下着やジャ
ーなどはこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗
の吸収もよく衛生的
で気分もよいね。

日	曜日	保健行事	学年	持ち物や注意すること
1	木	聴力検査	3・5年	・小さい音を聞く検査です、静かにしましょう
2	金		1・2年	
7	水	心臓検診	1年・対象者	・転入生で、これまで心臓検診を受けていない人も対象になります。(対象者にはおたより配付)
13	火	尿検査 2次回収日	対象者	・1次検査で提出できなかった人は、この日に提出することができます
14	水	心臓検診	欠席者	・学校外で実施。対象者におたよりを配付します
15	木	尿検査 2次予備日	対象者	・尿検査最終提出日です
		耳鼻科検診	全学年	・耳掃除をしましょう、鼻をかんでおきましょう
28	水	歯科検診	1・3・5年	・当日の朝、しっかり歯をみがきましょう

おうちの方へ

1. 結果のお知らせについて

所見のあった人には随時お知らせを配付していきます。病院にすでに通院している場合や既往歴のある場合についても、「学校での検診結果」という意味で結果のお知らせをお渡ししています。お知らせを受け取りましたら、お早めにご受診いただき、受診報告書を担任までご提出ください。特に、内科検診・眼科検診・耳鼻科検診で所見のあった人は「受診報告書」提出がないと6月から始まる水泳の授業に参加することができません。病院をご受診の上、医師に水泳指導の許可を得ていただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

内科・耳鼻科・眼科・運動器健診・心臓検診・尿検査・聴力検査

⇒受診をすすめられた児童のみ、「結果のお知らせ」を配付します。

歯科検診 ⇒全員に、「結果のお知らせ（ピンク用紙）」を配付します。

視力検査⇒両目A（1.0以上）でない児童に、「結果のお知らせ（黄色用紙）」を配付します。

2. 健康診断を欠席した場合について

体調不良や家庭の事情で検診の日に欠席だった場合には、後日学校から手紙を配付します。なるべく早めに学校医または主治医等の医療機関で検診を受けていただき、診察結果を担任までご提出ください。学校医以外で受診される場合には自己負担になることがあります。予めご了承ください。

3. けんこうカードについて

けんこうカードの返却は6月末の1回になります。4・9・1月に実施の発育測定の結果は、「発育のようす（A4の用紙）」でお知らせをします。ご家庭で保管し、ご活用ください。

～ スクールカウンセラーの相談予約について ～

お子様の心や発達に関するご相談を受け付けております。「このぐらいのことで…」と思わず、気軽にご利用いただけたらと思います。カウンセラーは、毎週月・火に来校しております。ご予約は、担任の先生または養護教諭を通じてご連絡ください。

Tel:03-3400-3570（学校直通）

