



ほけんだより

5月号

おうちのひとといっしょに
よみましょう!
令和8年 5月 1日
渋谷区立広尾小学校
保健室

5月の保健目標は...

身のまわりの清潔を保とう!

からだや身のまわりの環境を清潔にすることは、ウイルスや細菌をからだの中に入れていないために大切な行動です。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気を配りましょう。



お風呂に入る



手を洗う



ハンカチ・ティッシュをもち歩く

爪を切る



下着を着る

五月病って何ぞ5月なの?

5月になると「やる気が出ない」「朝がっらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その癖や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイント

- 適度な運動でストレス発散!
- 趣味の時間でリラックス!
- (好きな本を読む, 好きな映画やドラマを観る) etc...

一日の元気のための朝の過ごし方

この4つを意識して1日を始めてみましょう。

① 早起きしよう 	② 日の光を浴びよう 	③ 朝ごはんを食べよう 	④ うんちを出そう
-----------------	-------------------	--------------------	------------------

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

日	曜日	保健行事	学年	持ち物や注意事項
1	金	尿検査1次 追加回収	忘れた人	・9時までに出しましょう。
7	木	聴力検査	1・2年	・小さい音を聞く検査です。静かに受けます。
8	金		3・5年	
12	火	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。
14	木	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。
20	水	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。
		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。
		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。
22	金	尿検査2次 追加回収	忘れた人	・最終回収日です。忘れずに出しましょう。

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「受診報告書の提出がないと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ひします。

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。