

# すこやか 5月

令和7年 4月30日  
渋谷区立常磐松小学校  
学 校 長  
保 健 室



## 5月のすこやか目標

### 規則正しい生活をしよう

暖かく過ごしやすい陽気になってきました。子供たちは、外でたくさん体を動かして遊んでいます。連休明けの5月は、生活リズムが崩れやすく、新しい環境で頑張った4月の疲れが出やすい時期です。運動会の練習も本格化していきます。早く寝ることを心掛け、朝ご飯をしっかりと食べて登校できるようにお願いいたします。

## 健康診断 まだまだ 続きます

健康診断の円滑な実施に御協力いただき、ありがとうございます。保健調査票に記入漏れがあったお子さんは、一度お戻ししますので、できるだけお早めに御記入の上、学校に御提出ください。

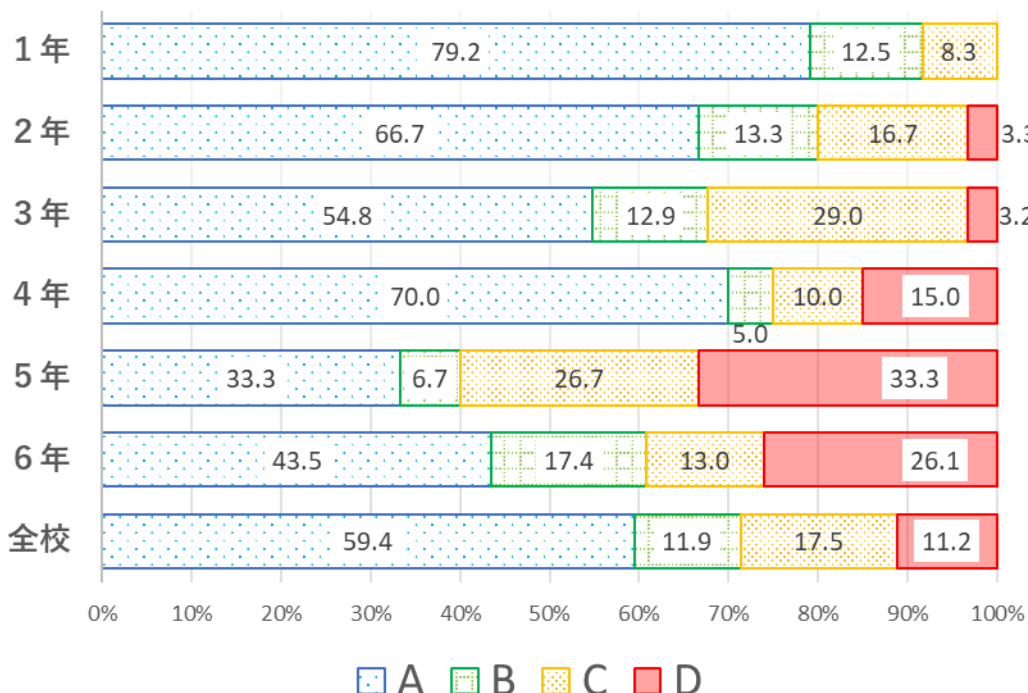
項目	日程
心臓検診（1年・該当者）	5月 7日（水）
歯科検診（1・2・5年・コスモ）	5月 9日（金）
尿検査 2 次（該当者）	5月 13日（火）
眼科検診（全学年）	5月 15日（木）
耳鼻科検診（全学年）	5月 22日（木）
歯科検診（3・4・6年・欠席者）	5月 23日（金）

心臓・腎臓・内科・眼科・耳鼻咽喉科（聴力含む）検診で指摘があった場合、体育及び水泳学習で配慮が必要になる場合があります。

上記の検診でお知らせを受け取りましたら、水泳学習において、医師による参加の可否の判断が必須となります。医療機関の受診と受診報告書の提出をお願いいたします。



## 🌸 視力検査の結果をお知らせします（左右で結果が異なる場合、低い方にカウント。）



（コスモ学級のお子さんは、各学年にカウントしています。）

目の筋肉を使って無理に物を見続けると、さらなる視力の低下を招くことがあります。眼鏡が必要かどうか、早めに眼科で相談しましょう。



タブレット端末やゲームは、1時間に1回、15分間ほど休憩しましょう。外で日光に当たって遊ぶ時間も、子供の視力を保つために大切と言われています。



新学期が始まり、ひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあるため、体調を崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、規則正しい生活を送れるよう、御協力をお願いいたします。

## 食事の時もよい姿勢で！

よい姿勢で食べることで、背筋が伸び、お腹が圧迫されずに消化がされやすくなります。また正面を向くことで、一緒に食べている人の顔も見え、会話ははずみ、楽しく食事をすることができます。

よい姿勢は消化をよくするためだけでなく、家族や友達との楽しい食事のためにも、とても重要なことです。意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないことを確認して、正しい姿勢で食べるように心がけましょう。



## こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



運動会の練習も始まるから、いつもよりこまめにとるように気をつけよう。



©少年写真新聞社2025

## 親子で一緒に！ 今月のレシピ

### みかんジャム（給食提供：5月28日）

#### 《材料》（4人分）

- ・みかん缶（固形量） … 65 g
- ・100%みかんジュース※ … 50 cc
- ・グラニュー糖 … 24 g
- ・コーンスターチ … 8 g

※オレンジジュースでも可



#### 《作り方》

- ①みかんとジュースを合わせて、ミキサーにかける。  
（粒を残したければ、軽くミキサーにかける。）
- ②鍋に①を入れて、沸騰させないように弱火～中火にかける。
- ③グラニュー糖、水で溶いたコーンスターチを入れる。コーンスターチはダマになりやすいので、混ぜながら少しずつ加える。
- ④とろみがついたら完成。

## 食事のあいさつをしよう！

給食などの食事の前後に、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでには、いろいろな人が関わり働いています。また、食べ物は他の動物や植物の命を「いただいて」います。いつも感謝の気持ちを忘れないように、心をこめて食事の挨拶をしましょう。

