

ほけんだより 5月号



令和7年5月発行
大田区立池上小学校
校長 平林 里美
保健室

新学期が始まってから1か月が過ぎました。5月は、疲れが身体に現れやすい時期です。一日の疲れを次の日に持ち越すことのないよう、十分な睡眠や食事を心がけることが大切です。水分補給と汗拭きを徹底し、暑さに負けない身体で運動会を迎えられるよう呼びかけていきます。



5月



月	火	水	木	金	土
4/28 視力検査 (2年・五組) ※メガネ持参	4/29	4/30 視力検査 (1年・欠) ※メガネ持参	1 内科検診 (1・4・6年) ※体育着持参	2 聴力検査(5年) ※耳掃除をしておく	3
5	6	7 聴力検査 (2年・五組) ※耳掃除をしておく	8 聴力検査(3年) ※耳掃除をしておく	9 尿検査二次配布日 眼科検診(全学年) ※前髪が目にかからないように	10 心臓検診(欠) 池上会館
12 尿検査二次(該当者) ※早朝尿持参	13 聴力検査(1年) ※耳掃除をしておく 尿検査二次追加(該当者)	14 心臓検診(欠) 池上会館 聴力検査(欠・再) ※耳掃除をしておく	15 耳鼻科検診 (2・4・5・6年) ※耳掃除をしておく	16 移動教室前検診(5年) ※健康観察カード 体育着持参	17
19	20	21	22 耳鼻科検診 (1・3年・五組) ※耳掃除をしておく	23	24
26	27 内科検診(欠・プール前) ※体育着持参	28	29 眼科検診(欠・プール前) ※前髪が目にかからないように	30 運動発表会準備	31 運動発表会



検診結果のお知らせについて



各検診後、結果のお知らせを配布しております。結果のお知らせをもらったお子さまは、お早めに医療機関を受診していただき、「受診連絡票」を担任までご提出をお願いいたします。

「早寝・早起き・朝ごはん月間」です！

今月は、「早寝・早起・朝ごはん月間」となっております。リーフレットおよびチェックシートを配布いたしますので、お子さまの生活習慣にどうぞご活用ください。

チェックシートに「就寝時刻・起床時刻・朝食を食べたか」を記入して、自分の生活を振り返る取り組みを行います。

ぜひ御家庭でも話題にいただき、「うちの
から一言」の欄にご記入ください。ご協力よろしく
お願いいたします。

5月12日(月)
～16日(金)の
5日間記入します。



高学年用

「早寝・早起・朝ごはん月間」チェックシート

年 組 番 名前

5月は「早寝・早起・朝ごはん月間」です。5月12日(月)～16日(金)の自分の生活をチェックしてみましょう。早寝・早起・朝ごはんて元気な体を作ります。

○睡眠時間を8時間以上とりましょう。

○しっかり朝ごはんを食べられるように余裕をもって起きましょう。

○上の2つを考えて、寝る時刻に起きる時刻を決めよう。

寝る時刻・・・時 分ころに寝ます。

起きる時刻・・・時 分ころに起きます。

※できた日には「○」を、できなかった日には「×」をつけましょう。

月日	曜日	実際に寝た時刻	○×	実際に起きた時刻	○×	朝ごはんを食べた ○×
12日	月	時 分		時 分		
13日	火	時 分		時 分		
14日	水	時 分		時 分		
15日	木	時 分		時 分		
16日	金	時 分		時 分		

チェックシートで自分の生活をふりかえり、よかったところや直した方がよいところ、気をつけたいところを書きましょう。

〈おうちの人から一言〉

※ 5月19日(月)の朝、担任の先生に提出しましょう。

熱中症の予防のために・・・

運動発表会に向けて、熱中症予防についてもご協力をお願いします。寝不足などの体調不良や下痢などの脱水状態は、熱中症を引き起こす要因になります。十分な睡眠で疲れをとり、朝食で水分と栄養をとってから登校させるようお願いします。

また、快適に過ごせる風通しの良い、涼しい服装かどうか、今一度ご確認をお願いします。



5年生

健康観察カードを配布いたします。

5月19日(月)～21日(水)の移動教室に向けて、5年生に健康観察カードを配布します。
5月13日(火)から記録を開始して、5月16日(金)移動教室前検診の際に、必ず学校に
持ってきてください。