



令和7年4月30日
大田区立東蒲小学校
保健室

新学期が始まって1か月がすぎましたね。新しい生活に少し慣れてきましたか？不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったかもしれません。運動や規則正しい生活を心がけたり、好きなことをしたり、好きなものを食べたりして、ストレスを解消していきましょう。まずは、のんびりと過ごして、心と体を休ませてあげましょう。そして、お家の人や信頼できる人に話してみてください。困っていることがある人は、スクールカウンセラーや保健室にも、相談にきてくださいね。

ない ない は
からだ
こころと体のピンチ?!

保健室前の掲示板に
特集を組むよ★

- やる気が出ない
 - 何をしても楽しくない
 - ごはんがおいしくない
 - ウチが出ない
- からだ こころ
体や心のSOSサイン
かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



熱中症 季節の変わり目に注意

運動会の練習がはじまるよ★

そろそろはじめましょう 熱中症 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう



保護者の皆様へ

健康診断の日程

【4月続き】

| <月> | 項目 | 対象学年 | 連絡事項・注意事項 |
|-----|----|---------|---|
| 30 | 水 | 腎臓検診一次② | 24日未提出者 24日に出せなかった人は、出してください。 都合により出せない場合は、5月16日にも回収できます。 |
| | | 心臓検診 | 1年生・対象者 体育着を持たせてください。 |

【5月】

| | | | | |
|----|---|---------|--------|--|
| 1 | 木 | 視力検査 | 2年 | 眼鏡をかけている人は、矯正視力をはかりますので、持参してください。 |
| 2 | 金 | 視力検査 | 1年 | 眼鏡をかけている人は、矯正視力をはかりますので、持参してください。 |
| 8 | 木 | 内科検診 | 2・4年 | 体育着を持たせてください。結核検診、運動器検診も兼ねています。 |
| 13 | 火 | 内科検診 | 3・6年 | 同上 6年生は移動教室前検診も兼ねています。 |
| 15 | 木 | 内科検診 | 1・5年 | 体育着を持たせてください。結核検診、運動器検診も兼ねています。 |
| 16 | 金 | 腎臓検診2次① | 対象者 | 腎臓検診で二次検査対象になった児童は出してください。 一次検査で、都合により出せなかった人は、この日にも出せます。 |
| 19 | 月 | 腎臓検診2次② | 対象者 | 今年度の腎臓検診の最終日です。 |
| 22 | 木 | 眼科検診 | 1・2・3年 | |

【6月】

| | | | | |
|----|---|------|-----|------------------------|
| 12 | 木 | 歯科検診 | 全学年 | 当日の朝は、歯を磨いてから登校してください。 |
|----|---|------|-----|------------------------|

●けんこうカードについて●

定期健康診断のご協力ありがとうございます。1学期に実施した健康診断は、健康カードに記入し、7月初旬にご家庭にまとめてお知らせする予定です。その際、ご家庭から確認のサインをいただきますので、よろしくお願いいたします。

●定期健康診断の結果について●

*学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となることもあります。(スクリーニング検査といいます)

*検診の日に欠席だった場合は、他学年の検診の日を受診することができますが、検診(学校医検診)の別日がない場合は、未受診のお知らせのお手紙をお渡ししています。保護者付き添いのもと、お知らせを持って学校医の病院への受診をお願いしています。

*4・6年生は、聴力検査はありません。

*受診のおすすめを出しています。学校医検診では指摘があった場合についてのみ、お知らせしています。また、視力検査はA以下(1.0以下)の場合、聴力検査は1000Hz・4000Hzにおいて聞こえにくさがあった場合、腎臓検診(尿検査)・心臓検診は、対象者すべての児童へ検査の結果を出しています。

*水泳学習が始まる前までに、受診のおすすめ(耳鼻科・眼科・内科・腎臓検診・心臓検診)・学校医健診欠席者のお知らせを貰っている人は、受診を終了してください。未受診の場合は、水泳学習に参加できません。