

# ほけんだより 5月



令和 8 年 5 月 1 日  
大田立梅田小学校  
校長 中村 一裕  
養護教諭 岡部・満永

新学期が始まり、1か月が経ちました。少しずつ新しい環境には慣れてきた頃でしょうか。この時期は、少しずつたまっていった疲れが出やすくなります。規則正しい生活を心がけ、心と体をゆっくり休めて、元気に過ごしましょう。併せて、ご家庭でのお子様の健康観察を引き続きお願いいたします。

## 5月の保健行事



月	火	水	木	金
				1 視力 (6年)
4	5	6	7	8 内科 13:30 移動教室事前健診 (6年)
11	12	13	14	15 聴力 (1年)
内科 13:30 (2年)	聴力 (5年)	・尿検査 2次 ・聴力 (3年)	・尿検査 2次予備 ・内科 13:30 (4年)	
18	19	20	21	22
聴力 (2年)	眼科 13:15 (1・2・6年)	耳鼻科 13:30 (1・2・3年)	内科 13:30 (1年)	
25	26	27	28	29
			歯科 8:50 (6年)	

### 尿検査 2次

尿検査 2次で、1次未提出の方もご提出できます。



## 健康診断の結果について

●健康診断の結果は、異常や異常の疑いのある方にのみ配布させていただきます。

引き続き「結果のお知らせ」を受け取った方は、速やかに医療機関を受診し、「受診連絡票」を学校にご提出ください。

\*集団検診であるため、定期的に受診している方にもお知らせを配布しています。すでに受診済みの場合や経過観察中の場合は、その旨を「受診連絡票」の空欄に保護者の方が記入し、ご提出ください。

●内科健診・眼科健診・耳鼻科健診・尿検査・心臓検診が、未治療または未受診の場合は、症状悪化の可能性や感染症の疑いがあるため、6月から始まるプールに入水することができません。



学校で実施している健康診断は「スクリーニング（異常の疑いのあるものを選び出す）」として行っています。そのため、医療機関にて「異常なし」の診断になることもあります。ご了承ください。

# 宿泊前内科健診（6年）

- ・ 宿泊行事の前に学校医による内科健診を行い、健康状態の確認を行います。
- ・ 宿泊行事に参加するには、宿泊前内科健診を受けていることと、体調が安定していることが必要です。
- ・ 宿泊前内科健診も宿泊行事の一環ですので、都合による欠席がないようにお願いします。

## ◎体調不良で宿泊前に内科健診を受けられなかった場合

- ・ かかりつけ医に宿泊行事の参加の可否や配慮事項について、相談してください。
- 参加可の場合は、「健康観察カード」の空欄に、その旨を記載して、移動教室当日に担任へご提出ください。

## がっ げんき 5月を元気にすごそう！ 4つのポイント

### あさ た 朝ごはんを食べよう



あさ 朝ごはんは、あたま からだ  
めざ 目覚めさせるスイッチになります。  
あさ げんき す 朝から元気に過ごすために、  
まいあさ しっかり あさ 朝ごはんを  
た 食べましょう。

### はやね はやお 早寝・早起きをしよう



やす おお がっ  
お休みが多くある5月ですが、  
なるべく おな じかん お  
寝ることで生活リズムが  
ととの せいかつ  
整います。はや ね お  
を 心がけましょう。

### すいぶん きゅう 水分ほ給をしよう



すこ ちゅうい  
少しずつ暑くなると、  
注意したいのが「あつ ねちゅうしょう  
熱中症」です。  
あつ な わたし  
まだ暑さに慣れていない私たちの  
からだ ねつ ねちゅうしょう  
体は、熱がこもりやすく熱中症  
になりやすいです。すいぶん  
こまめに水分をと  
るようにしましょう。



### たいおんちようせつ 体温調節をしよう



がっ あさ すず きゅう  
5月は、朝は涼しくても急  
あつ にち なか  
に暑くなるなど、1日の中  
きおんさ おお  
の気温差が大きくなります。  
きおん あ ちようせつ  
気温に合わせて調節できる  
ように、ちやくだつ ふうく  
着脱しやすい服を  
えらびましょう。

