

保健だより 5月

令和7年5月1日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

5月になり、顔を真っ赤にして汗びっしょりになっている子を見かけるようになりました。まだ暑さに慣れていないこの時期は新学期の疲れも出てくる時期も重なり、体調不良になりやすい季節です。

元気に過ごす基本となる早寝、早起き、朝ご飯、といった日常生活リズムを大切にして過ごしましょう。

5月の保健目標

自分の体の様子を知らう

視力検査

目の見えかた

眼科検診

目や目のまわりの
ようす

聴力検査

耳の聞こえの
ようす

耳鼻科検診

耳・鼻・のどの
ようす

尿検査

腎臓病や糖尿病などが
ないかどうかのチェック

運動器検診

手や足、骨・関節
などのようす

身体計測

身長・体重、
成長のようす

歯科検診

歯やあご、歯肉
(歯ぐき)のようす

内科検診

心臓や肺、骨・
皮膚のようす、
栄養がとれているか
どうかのチェック

結核検診

「結核」という
病気のうたがいが
ないかどうかの
チェック

4月から6月にかけて健康診断が続きます。どうして健康診断があるのか知っていますか？

健康診断を受けることによって、自分では気付かなかったような病気が早めに見つかったり、早く治療を受けられたりすることにつながっています。もし、受診のおすすめの用紙を受け取ったら、すぐにおうちの人に渡して、相談してくださいね。

健康診断で異常がなかったとしても、それでOK!ではありません。みなさんは、成長期の真っ只中なので、毎日身体が変化しています。身体のことと心配がある時には、必ずおうちの人に伝えてくださいね。

ふだんから自分の身体について、関心を持ち、食事や睡眠、生活リズムを大切にして健康で丈夫な身体作りをしていきましょう。

健康診断は、みなさんの体がどのように、どれくらい成長したか、体に異常や病気がないかを調べる大切なものです。健康診断のときは、「一列に並んでしずかに待つ」「校医の先生にあいさつする」などの約束を守りましょう。



みなさんの健康を支えてくれている先生をご紹介します！

内科校医 藤澤惇平先生 (藤澤こどもクリニック)

新学年のスタートおめでとうございます。

緊張もとれ、少しずつ疲れが出てくるころかもしれません。

体のこと、心のこと、気になることがあったらいつでも声をかけてください。



〔おうちの方へ〕

新年度が始まって、子供たちの様子に少しずつ疲れのサインが出てきているようです。5月はさわやかで過ごしやすい日が多い一方で、朝と夜の気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。おうちに帰ったら、ぐっすりと眠れる時間をしっかり確保していただけますようお願いいたします。また、体育や外遊びでびっしょりと汗をかいて過ごしている子も見かけます。脱ぎ着で体温調節できる服装や、ハンカチの他に、汗拭きタオルなどのご準備もお願いいたします。



 これからの定期健康診断の日程

健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。健康診断の結果、治療の必要のあった児童には、お知らせを随時通知いたします。学校検診はあくまでも集団検診です。通知がなくても気がかりな症状がみられる場合には、早めの受診をお願いいたします。

月	日	曜日	保健行事等	対象学年	準備すること
5	1	木	歯科健診	5. 6年生	朝の歯磨きを忘れない
	8	木	耳鼻科健診	全学年	耳掃除をしておく 髪の毛が耳にかからないようにする
	9	金	腎臓病検査（予備日）	一次未提出者	当日朝一番の尿をとります
	12	月	視力検査	6年生	眼鏡を持っている人は忘れずに
	13	火		5年生	
	14	水		4年生	
	15	木	歯科健診	1. 2年生	朝の歯磨きを忘れない
	16	金	視力検査	3年生	眼鏡を持っている人は忘れずに
	19	月		2年生	
	20	火		1年生	
	28	水	腎臓病検査（二次検査）	該当者	<u>該当者</u> には事前にお知らせします
29	木	眼科健診	全学年	朝の洗顔をしっかりとする 前髪が目にかからないようにする	
6	5	木	歯科健診	3. 4年生	朝の歯磨きを忘れない

すべての健康診断が終わりましたら、健康診断で治療のおすすめがなかった児童へも、ご家庭宛に健康診断結果のお知らせを配布いたします。6月末を予定しています。