

ほけん

5

がつごう
月号



だより

令和8年4月30日
下石神井小学校
保健室

しんがつき はじ いっ げつ あたら なる
新学期が始まって一か月がたちました。新しいクラスにはもう慣れましたか？

いま きんちよう つか たいちよう くず し き しょくじ すいみん きゅうよう
今までの緊張や疲れにより、体調を崩しやすい時期です。食事や睡眠、休養をしっかりととり、

せいかつ くず
生活リズムを崩さないようにしましょう。

けんこうしんだん はじ けんこうしんだん じぶん からだ し たいせつ
健康診断が始まりました。健康診断は、自分の体を知るためにもとても大切です。

また、これまでの生活を振り返ったり、お知らせをもらった人は早めに受診したり

することで、より元気に過ごすことができます。



がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

じぶん からだ し
「自分の体を知ろう！」

あさ けんこうかんさつ ねが
朝の「健康観察」をお願いします

かおいろ わる
顔色は悪くない？

ねつ
熱はない？

からだはだるくない？

いたいところはない？

あたま
(頭、おなか、のどなど)

すいみん た
睡眠は足りている？



ちが
いつもと違うところは
ないですか？

しょくよく あさ
食欲はある？(朝ごはん
が食べられたか)

うんちは？(げり、コロ
コロ、出ないなど)

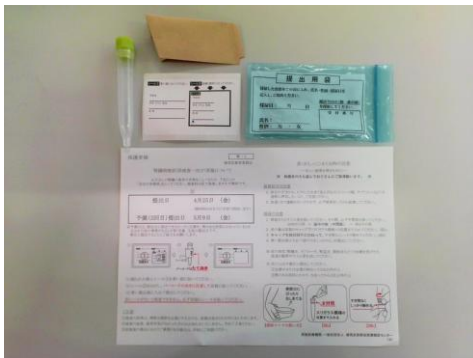
げんき つか
元気はある？(疲れてい
る、落ちこんでいるなど)

5月の健康診断スケジュール

日程	行事	対象	注意事項
5月1日(金)	聴力検査	1年	
5月8日(金)	尿検査1次回収①	全学年	・午前9時までに提出してください ・ビニール袋などは外してください
5月12日(火)	尿検査1次回収②	前回未提出者	・午前9時までに提出してください ・ビニール袋などは外してください
5月13日(水)	眼科検診	全学年	
5月14日(木)	内科検診	1・2・3・4年	
5月15日(金)	耳鼻科検診	4・5・6年	
5月18日(月)	耳鼻科検診	1・2・3年	
5月21日(木)	歯科検診 内科検診	1・2年 5・6年	
5月26日(火)	尿検査2次回収	対象者	・午前9時までに提出してください ・ビニール袋などは外してください
5月28日(木)	歯科検診	3・6年	



尿検査について



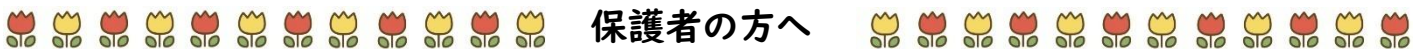
尿検査で配布する中身



ラベルの貼り方

回収は午前9時までとなっています。

忘れてしまった場合でも、9時までに保健室に持ってきていただければ回収できます。御協力をお願いいたします。



保護者の方へ

内科検診に関するお知らせ

今年度の内科検診を実施するにあたり、成長の状況を丁寧に把握するため、以下の点について御家庭に御協力をお願いいたします。

・7歳半以下で胸のふくらみが見られるお子さん ・10歳半以下で月経が始まっているお子さん

上記に該当する場合、内科検診までに担任または養護教諭まで御連絡ください。

いただいた情報は個別に大切に扱い、検診をより適切に行うために使用します。

5・6年生の保護者の皆さまへ

脊柱側弯症の早期発見のため、5・6年生には御家庭で行っていただくチェックリストを配布します。

お子さんの背骨と胸部の状態を確認する簡単な内容ですので、御記入のうえ、指定日までに御提出ください。

御家庭でのチェックと学校での診察を組み合わせることで、より確実に健康状態を把握できます。

御理解と御協力をお願いいたします。