

# ほけんだより5月

令和8年5月1日

墨田区立第一寺島小学校

保健室

しんねんど はじ げつ た せんせい ともだち べんきょう あたら  
 新年度が始まり、1 かが月が経ちました。先生や友達や勉強など、新  
 しいことが多い4月は知らないうちに心や体に疲れがたまってしま  
 っていることがあります。時にはゆっくり休むことも大切です。休み  
 の間は、生活のリズムに気を付けながら、リフレッシュしましょう。



きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活で**  
 げんき た  
**元気ポイントを貯めよう!**

ほけんもくひょう  
**5月の保健目標**

じょうぶ  
**丈夫なからだをつくらう**

**はやね**

元気ポイント

つかれがとれる  
 脳が休まる  
 骨や筋肉が成長する

**あさごはん**

元気ポイント

すっきり目が覚める  
 1日元気に過ごせる

体温が上がる  
 脳にエネルギーが届く  
 うんちが出やすくなる

体力がつく  
 病気とたたかう力がつく  
 骨や筋肉の成長を助ける



ひの光を浴びて  
 体内時計を  
 リセット!

**はやおき**

元気ポイント

**うんどう**

元気ポイント

## ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・  
 夜、眠れない



食欲がない・  
 つい食べ過ぎる



イライラする・  
 やる気が出ない

あてはまるものがあったら、それ  
 は心や体が「休んで!」と教えて  
 くれる大切なSOS。肩の力を  
 ぬき、のんびり過ごす時間をと  
 ってリフレッシュしよう。



## 5月の保健行事



日程	検査項目	対象学年
5月 1日(金)	視力検査	4年
7日(木)	視力検査	3年
8日(金)	視力検査	2年
11日(月)	尿検査(二次)	二次検査対象児童・一次検査未提出児童 ※二次検査対象児童は、一次検査の結果が分かり次第お知らせいたします。
13日(水)	尿検査(二次追加)	対象児童
14日(木)	歯科検診	4・5・6年・ひまわり学級(全学年)
15日(金)	内科検診	5・6年・ひまわり学級(全学年) (6年宿泊前検診を兼ねる)
18日(月)	心臓検診	1年・他学年対象児童
21日(木)	歯科検診	1・2・3年
26日(火)	眼科検診	全学年

保護者の方へ

### 心臓検診について(1年生・他学年対象児童のみ)

5月18日(月)に1年生・他学年対象児童は心臓検診を行います。検診が受けられなかった場合は、保護者の付き添いで、学校外で行う欠席者検診に行ってくださいことになります。当日はできるだけ欠席しないようお願いいたします。



#### 欠席者検診

日時：5月20日(水) 午後2時～3時まで

場所：墨田区役所13階 131会議室

※対象者には、改めて手紙にてお知らせいたします。

### 健康診断の結果について

＜「結果のお知らせ」を受け取ったら・・・＞

健康診断の結果、病院での治療や検査等が必要なお子様に「結果のお知らせ」のプリントをお渡しします。受け取った場合は、早めに医療機関を受診してください。すでに通院中や治療済みの場合は、その旨を保護者の方が、「結果のお知らせ」の用紙に記入して返却してください。なお、学校での検査は「スクリーニング検査」といい、病気などが疑われるものを選び出すことが目的です。よって、詳しく検査をした結果「異常なし」と診断されることもあります。身体の異常や病気の早期発見のためのお知らせであることをご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

＜異常がなかった場合は・・・＞

健康診断の結果、異常がみられなかったお子様については、7月に配布する「健康カード」をもってお知らせに代えさせていただきます。



### 感染症情報

#### はしかの流行について

現在都内で麻疹(はしか)が流行しています。麻疹は感染力が強く、免疫を持たない方が感染するとほぼ100%発症するため、予防接種が最も有効な予防法といえます。医療機関で診断を受けた場合は、必ず学校までお知らせください。

主な症状：発熱、発疹、咳、鼻水、目の充血など

※疑わしい症状がある時は医療機関の受診をお願いします。