



中央区立日本橋小学校
養護教諭 中島 夏妃
令和 7 年 5 月 1 日

☆今月の保健目標☆

正しい生活リズムを身に付けましょう



新しいクラスでの生活にも慣れて来た頃でしょうか。心身共に疲れが出やすい時期になります。心の健康も、体の健康同様に睡眠をはじめとする生活リズムを整えることで維持されます。特に睡眠不足は、イライラや不安などを起こしやすくします。

また、連休後には、スポーツフェスティバルに向けた練習も本格的に始まりますので、体調管理に一層気を付けてください。



「健康診断の結果のお知らせ」を配布しています！

健康診断の結果で、病院の受診が必要な場合には「結果のお知らせ」を配布します。「結果のお知らせ」を受け取った場合には、病院受診をお願いします。受診後は、「結果のお知らせ」を学校に提出してください。「結果のお知らせ」下部が受診報告書となっています。

学校検診は、全児童が安全な学校生活を送れるようにスクリーニングを目的として健康診断を行っています。そのため、すでに受診中の疾患についても受診のお知らせを受け取る場合もあります。御承知おきください。



夏に向けての準備をお願いします

①衣替え移行期間が始まります

夏服はもちろん、夏用の肌着等を御準備ください。汗をたくさんかくときには、汗拭きタオルがあるとハンカチが清潔に保てます。

②水筒を御準備ください

今年も暑い日が続く予想も出ています。スポーツフェスティバルの練習や校外学習時には、児童に適宜水分摂取を促しています。十分な量が入る水筒を忘れずに持たせてください。中身は、お茶又は水です。校外学習時には、両手が空く、肩掛け水筒を推奨しています。



5月の健康診断

5月7日（水）尿検査2次

1次検査未提出の場合も提出できます。

各自、登校後に保健室に提出（午前8時45分まで）

5月8日（木）尿検査2次（予備日）

7日に提出できなかった場合は提出します。

各自、登校後に保健室に提出（午前8時45分まで）

※両日ともに、区役所に提出しなければいけません。

必ず登校時に提出するようにしてください。

対象者は、「尿検査1次結果および尿2次検査のお知らせ」を4月30日に配布しています。

1次未提出の場合必ず提出してください。8日までに提出できないと、3次検査の持ち込み先は受託医療機関（市ヶ谷）となります。

5月12日（月）内科検診（3・4年生）

午後1時より開始します。5・6年生で欠席していた場合は、受診できます。

5月19日（月）内科検診（1・2年生）

午後1時より開始します。

※内科検診は体育着が必要となります。必ず持たせてください。

5月14日（水）歯科検診（1・2年生）

各日午前9時開始となります。

5月21日（水）歯科検診（3・4年生）

欠席した児童は、次の日程で受けることができます。

5月22日（木）歯科検診（5・6年生）

必ず、朝食後に歯磨きをしてから登校してください。



各日程、欠席や遅刻をしないよう体調に気を付けてください。
体育着の持参など事前準備が必要な場合もあります。各教室での事前指導を御確認ください。

☆保健室から保護者の方へのお願い☆

各検診への御協力・御配慮ありがとうございます。児童の様子を見ていると、髪を結っていない児童や前髪の長い児童が気になりました。生活のきまりにも記載がありますが、学校生活では運動や遊びの中で、危険が無いよう髪をまとめるよう指導しております。また、目に掛かる程の長い前髪は、目のピント機能が不安定になり、目の筋肉の疲労につながります。また、目に入ると眼球を傷つける恐れがあります。御家庭でも御指導ください。

加えて、4年生からは宿泊行事も始まります。中学年程度から自分で結べるよう御家庭でも練習していただけると幸いです。

