



# ほけんだより 5

令和8年4月30日（木）

小平市立第四小学校

保健室

さわやかな風が気持ちいい季節になりました。外で元気に遊ぶと汗ばむような日も出てきましたね。新学期がはじまり、1か月がたとうとしています。新しい環境の中で、こどもも大人も知らず知らずのうちにがんばりすぎてしまう時期です。疲れが出やすい時期ですので、ゆっくり休むことも大切にしましょう。5月も保健行事が続きます。生活リズムを整え、元気に登校できるようご家庭でもご協力よろしくお願ひします。

## 5月の予定



検査項目	日にち	対象	注意事項等
聴力検査	5月1日（金）	1・2年・ならのみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日までに耳掃除をしてください。</li> <li>髪が耳にかからないようにしてください。</li> </ul>
尿検査（二次）	5月11日（月）	一次検査陽性者 一次検査未提出者	<ul style="list-style-type: none"> <li>5月8日に容器等を配布します。</li> <li>提出用の紙袋（一次用は白色、二次用は青色）に<u>学校名、学年、クラス、出席番号、名前、性別</u>を記入してください。</li> <li>11日に提出できなかった場合、12日に必ず提出してください。</li> </ul>
	5月12日（火）		
内科検診 （兼宿泊前検診）	5月14日（木）	5年	<ul style="list-style-type: none"> <li>持ち物：体育着</li> </ul>
内科検診	5月28日（木）	1・2年・欠席者	<ul style="list-style-type: none"> <li>持ち物：体育着</li> </ul>

※ 検診の結果、受診等必要な場合はお知らせを配布しています。医療機関を受診しましたら、結果報告の提出をお願いいたします。（歯科検診の結果は全員へ配布します。）定期的に受診されている場合は、保護者の方がその旨を受診結果にご記入のうえ、学校にご提出ください。異常なしの場合、お知らせはお渡ししていません。すべての検診が終了後、配布予定の「定期健康診断の記録」で結果をご確認ください。

※ 校医検診に欠席した場合は、お知らせを配布しますので、水泳が始まる前までに、校医の医療機関への受診をお願いします。

※ 内科検診、耳鼻科検診、眼科検診の疾病によっては、受診結果が提出されるまで水泳指導に参加することができない場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

※ 学校での健康診断はスクリーニング検査のため、お知らせをもらって受診したけれど、問題は特に見つからなかったという場合もあります。あらかじめご了承をお願いいたします。



## 欠席、遅刻、早退の連絡について

欠席・遅刻・早退等のご連絡は8：00分までに出欠オンラインシステムにてお知らせください。

※その他、連絡がございましたら、電話や連絡帳でお伝えください。

※遅刻、早退の際は安全面上、教室まで送り迎えをお願いします。

# 5月の保健目標「朝ごはんをしっかりと食べよう」

## あさごはん クイズにちょうせん!

1, 朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのかな?

- ① ねむくなる ②元気がでる ③すぐおなかがすく

2, 朝ごはんを食べないと、どうなりやすい?

- ① 集中できる ②元気いっぱいになる ③ぼーっとしやすい

3, 朝ごはんを食べると体にどんなスイッチが入る?

- ① ねるスイッチ ②うごくスイッチ ③おこるスイッチ

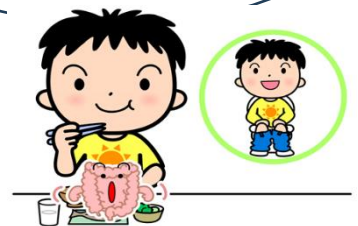


## あさごはんのはたらき

ねているあいだに休んでいたからだ、げんきにうごきます。



おなか(い・いちょう)がうごいて、うちがでやすくなる。



あたま(のう)にエネルギーがいき、べんきょうに集中できる。



からだがあたたまり、げんきにうごくことができる。



あさのスタートがきもちよくむかえられ、こころもゆたかになる。



5月はゴールデンウィークもあり、たのしい予定がある人もいるかもしれませんが、連休明けも元気に登校できるよう、生活リズムを整えましょうね!

クイズのこたえ: 1. ② 2. ③ 3. ②