

ほけんだより 5月

令和8年4月30日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
保健室

新緑しんりよくがきれいな季節きせつになりました。連休明けは体調れんきゅうあを崩しやすいため、心と体をゆっくりたいちょう ぐずと5月のリズムころにならしましょう。疲れつかを感じたら、深呼吸しんこきゅうでリラックスしてください。



5月 ほけんもくひょう **規則正しい生活** をしよう

朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣しゅうかんが、体と心のリズムからだ こころを整えます。朝の過ごし方ととのを見直してみましよう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



月	火	水	木	金
			1 心臓検診(1年)	2
4	5	4月に提出できなかった人は必ず提出してください。	7	8 聴力検査(1年)
11	12	13 尿検査(一次忘れ者/二次)	14 尿検査(二次)	15
18 内科健診(1・6年)	19 聴力検査(2年)	20 聴力検査(3年)	21 聴力検査(5年)	22 尿検査(二次)
25	26	27 歯科健診(3・4年)	28	29

6月の予定

歯科健診：6月3日(水)5・6年生、10日(水)1・2年生

内科健診：6月29日(月)5年生

～おうちの方へ～

1 毎朝の健康観察について

新年度が始まって緊張していたお子さんたちも新しい生活に慣れてきた頃ですが、ゴールデンウィークの長い休みの後は体調を崩すことがあります。朝のお忙しい時間帯ですが、登校前の健康観察をお願いいたします。気になることがございましたら、お気軽に担任・養護教諭までご相談ください。

- すっきりと起きられたか 朝食はしっかりとったか 頭痛、腹痛などないか
 気分が落ちこんでいないか その他、普段と違う様子はないか

2 定期健康診断について

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。お忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。受診が終わりましたら、用紙を担任へ提出してください。定期的に受診しているようであれば、用紙にその旨を記入して、提出していただいても結構です。全ての結果は上記の「定期健康診断の記録」を7月に配布することでお知らせいたします。

お渡
し
し
て
い
ま
す
健康
診
断
の
結
果
を



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

- 「A」:視力 1.0 以上に相当
 「B」:視力 0.9~0.7 に相当し、学校生活にはほとんど支障のない見え方
 「C」:視力 0.6~0.3 に相当し、教室での授業に多少の影響が見られるため何らかの対策が必要
 「D」:視力 0.2 以下で、教室の最前列でも黒板の字が見えにくいために早急な対策が必要

視力については、両眼裸眼 1.0 未満の場合に配布しました。

視力は、その時の天候や体調(寝不足疲れ目など)によって見え方が違います。

また「見え方」は本人にしか分からないものなので、保護者の方にもお子様の現状をお伝えするために、検査結果のお知らせをお渡ししています。一律に受診をおすすめしているものではありませんが、見えにくさからメガネの必要性を感じる場合などはメガネを作りに行く前に、眼科を受診してみることも大切です。(アレルギーなど他の要因で視力が一時的に低下しているケースもあります。)

また、内科・眼科・耳鼻科健診の未受診や未治療の場合には、6月開始の水泳授業に参加することができません。

ご家庭の都合で欠席される場合は、健診の日程等を配慮していただき、未受診のないようお気を付けください。