

ほけんだより

令和8年5月1日
板橋区立富士見台小学校
保 健 室

こどもの日に入るお風呂の風習を知っていますか。
それは菖蒲湯。魔除けの力があるとされる菖蒲という
植物を浮かべ、健康を願って入るお風呂です。
みなさんも、湯船につかって1年の健康を願いましょ
う。

かつ厚けんぎょうじ —5月保健行事—

15日（金）尿2次検査（該当者）

※1次検査未提出者は提出

19日（火）フール前検診（対象者）

21日（木）尿2次検査・追加（15日忘れ）

27日（水）歯科検診（1. 2. 3年）

28日（木）歯科検診（4. 5. 6年）

◆いちにちげんきのための朝の過ごし方◆

一日を元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。毎日、この4つを意識して
一日を始めてみましょう。

〈4つの約束〉

- ① 早起きしよう
- ② 日の光を浴びよう
- ③ 朝ごはんを食べよう
- ④ うんちを出そう

〈ポイント〉

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。
カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

◆保護者の方へ～受診報告書提出のお願い～◆

4月から健康診断を行っています。病気や異常の疑いがある場合には、「結果のお知らせ」をお渡ししています（発育測定・視力は、全員に配付です。歯科も、後日、全員に配付予定です）。

内科・耳鼻科・眼科等、疾患によっては6月から始まる水泳指導に参加できないこともありますので、水泳指導が始まる前までに専門医を受診し、結果を受診連絡票にてお知らせください。

なお、学校での健康診断は、スクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご了承ください。

アレルギーによる鼻炎や結膜炎、眼位異常、歯列や咬合に関しては、すでに通院されていることも多いかと思えます。その場合は「定期的に通院している」「症状が悪化したときに受診して経過をみている」など、保護者の方が受診連絡票（結果のお知らせの下の部分）に記入し、学校に提出してください。

◆都内の感染症発生状況について◆

東京都では、今年に入り、麻疹（はしか）の発生が急増しています。麻疹は感染力がとても強く、感染すると約10～12日の潜伏期間の後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れ、2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出ます。

麻疹は予防接種で防げる病気であり、ワクチン接種は有効な予防方法です。麻疹の予防接種（第1期：1歳児、第2期：小学校就学前の1年間）をまだ受けていない場合は、かかりつけ医に相談し、早めに予防接種を受けましょう。ワクチン接種によって、麻疹にかかったとしても、重症化を予防できます。

◆季節が変わっていくよ◆

- 服装を気温に合わせよう
- 天気予報をチェック
- 汗をかいたら、水分補給
- ぼうしをかぶろう

*その日の天気によって、暑くなる日も肌寒くなる日もあります。
気温が高くなることもあるので、そろそろ熱中症に注意しましょう。