

ほけんだより 5月

令和8年5月7日
板橋区立蓮根第二小学校

新学期が始まって1か月が経ちました。子供たちは新しい環境の中、それぞれに頑張っています。

これから運動会の練習が始まります。水筒と汗拭きタオルの準備をお願いします。また、しっかり睡眠をとって次の日に疲れを残さないよう御協力ください。

蓮二小では、4月に新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎のお休みが出ています。朝、いつもと様子が違う場合は体温を測り、体調を整えてからの登校をお願いします。

5月の予定



13日(水)	歯科検診	4、5、6年生
14日(木)	内科検診	3年生、5-1、5-2
15日(金)	尿検査2次	該当者
27日(水)	眼科検診	全学年
28日(木)	内科検診	4年生、5-3
回答期限 6月12日 (金)	呼吸器疾患 スクリーニング 検診	1、4年生 配布したプリントにある QRコードから御回答ください。 オンラインでの回答ができない場合は、養護教諭にお知らせください。



を受け取ったら **早めの受診を**

健康診断の結果のお知らせを受け取ったら、早めの病院受診をお願いします。

耳鼻科の「耳あか」は、耳あかで鼓膜が見えていません。耳あかを取った後に鼓膜を見ていただく必要があるため、必ず病院受診をお願いします。

病院で、結果のお知らせの下部にある受診連絡票を書いていただき、学校に御提出ください。

特に、耳鼻科、眼科（眼位異常を除く）の受診連絡票では、プール参加の可否を確認させていただきますので、早めの御提出をお願いします。

事前に受診して主治医より指示を受けている場合は、保護者の方が御記入の上学校に御提出ください。

健康で安全に学習ができるよう、御協力よろしく願いいたします。

さわやかな5月でも…

あついかも？ すずしいかも？

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、すごしやすいきせつですが、それでもちょっとからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着でいると少しひんやりと感じたりする日も…。そんなときのためには？

- 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 「着る⇔ぬぐ」がしやすい服をえらぶ



病気があったら健康じゃない？



健康って、病気がないこと？ それは少しちがいます。健康には、からだの健康、心の健康、そして社会的な健康と、いろいろな面があります。この3つのバランスはとても大切です。

たとえば病気や障害があるためにできないことがあっても、できることをせいっぱいやって、楽しめている人は健康ですね。そうしてまわりの人いろいろな関わりをもていたら、それは社会的にも健康だということです。

健康診断が始まっています。もし病気が見つかったら、何もなくても、「健康って何？」と考えるきっかけになればいいなと思います。



都内で麻疹（はしか）の学級閉鎖が出ました。麻疹（はしか）は空気感染もあり、感染力の強いウイルスです。

麻疹・風疹混合（MR）ワクチン（2期）は小学校入学前までが定期摂取の対象でしたが、板橋区では小学3年生まで無料で受けられます。接種をしていず希望される場合は、板橋区のホームページで御確認ください。

