

ほけんだより5月

令和8年4月30日
板橋区立志村坂下小学校
校長 磯 茂子

☆体も心も上手に休めよう!☆

新年度がスタートして、およそ1ヶ月。だんだん新しいクラスや学年にもなれてきたところではないでしょうか。

そして、ふと気づくと「何だか体が重たい」「ちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはないですか？生活の中で新しいこと、変わることが多いこの時期は、体も心もつかれやすいです。すいみんを多めにとったり、好きなことをしたり・・・動きや気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。

いろいろなことを「がんばるとき」と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいです。



5月 保健目標

☆身のまわりを清潔にしよう ☆病気は早く治そう。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

<5月保健行事>

日にち	項目	備考
1日(金)	聴力2年	
7日(木)	聴力1年	
8日(金)	内科1・3・5年 9:00～	保健室・上下体育着
13日(水)	内科2・4・6年 9:00～	保健室・上下体育着
14日(木)	尿検査2次回収(尿検査1次未提出者回収) →欠席の場合も可能であれば8:50までに保健室へ	一次未提出者は、この日に回収します。この日を逃すと水泳指導開始までに自費で検査を受けることとなります。
15日(金)	眼科2・4・6年 13:30～	保健室
20日(水)	尿検査2次回収予備日	欠席の場合も可能であれば8:50までに保健室へ
28日(木)	歯科4・5・6年 8:50～	多目的室 朝の歯みがき忘れずに
29日(金)	眼科1・3・5年 13:30～	保健室

※各検査の結果は異常があった場合のみ、検診終了後早めにお知らせいたします。健康診断後、受診勧奨のお知らせを受け取られましたら、早めにかかりつけ医へ受診してください。なお、学校での健診はスクリーニングのため、受診しても「異常なし」になる場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。