

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
板橋区立金沢小学校
校長
養護教諭

しんねんど はじ けつ
新年度が始まって1か月が経ちました。あたらしいクラスには慣れてきましたか？あたらしい環境
に慣れてようと、しらずしらずのうちにがんばりすぎている人も見かけます。ひるよるのきおんさでただ
でさえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けて
あげてくださいね。

5がつ ほけんもくひょう
◆ 5月の保健目標 ◆
びょうき そうきはっけん そうきちりょう
病気の早期発見・早期治療をしよう



つかれたときに やってみて！

リフレッシュのアイデア

じかん
時間をかけて
ストレッチ

すいみんじかん
睡眠時間を
おおめに
とる

いっしょ
一緒にいて
たの
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸を
する

す
好きな映画や
ドラマを
観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を
作る

スマホを
置いて
散歩する

す
好きな本を
もう一度
読む



etc...

GOODな生活リズム作れていますか？



睡眠

寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

食事

毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！

運動

適度に体を動かしていますか？
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を
1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

心

悩み事や心配事はありませんか？
自分なりのストレス発散ができていますか？

1週間生活チェックにチャレンジ

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。
ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：パッチリ○ 問題ない○ ままああ△ イマイチ×

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 睡眠 | | | | | | | |
| 食事 | | | | | | | |
| 運動 | | | | | | | |
| 心 | | | | | | | |

振り返りポイント

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？



原因がわからないときは、保健室でも一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。

ピースがどわかひつつても足りない、**体や心の不調**につながります。

～保護者様へ～

健康診断の日程

(5・6月)

| | | | |
|-------|---|-------------------------|--|
| 5月 1日 | 金 | 【4年】内科健診 | 給食後～5時間目に行います。体操着着用です。 |
| 5月 7日 | 木 | 【全】耳鼻科健診 | 前日、優しく耳掃除をして耳あかをとりましょう。 |
| 5月11日 | 月 | 【3年】内科健診 | 給食後～5時間目に行います。体操着着用です。 |
| 5月12日 | 火 | 【2年】内科健診 | 給食後～5時間目に行います。体操着着用です。 |
| 5月14日 | 木 | 【全】眼科健診 | めがねをしている人は、持参してください。 前髪が目にかからないようにしてください。 |
| 5月15日 | 金 | 【1年】内科健診 【該当者】プール前健診 | 給食後～5時間目に行います。体操着着用です。 |
| | | 【該当者】尿検査2次 | 該当者には、事前にお知らせをお渡しします。 |
| 5月21日 | 木 | 【1・4①年】歯科健診 | 朝、念入りに歯を磨いてきてください。 |
| | | 【該当者】尿検査2次予備 | 該当者には、事前にお知らせをお渡しします。 |
| 6月 4日 | 木 | 【6・4②年】歯科健診 | 朝、念入りに歯を磨いてきてください。 |

ほごしゃかた
保護者の方へ

お渡ししています
健康診断の結果を

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。何かと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。



※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。



保護者の皆様には、事前調査や検査など、たくさんのご協力をいただきありがとうございます。随時、結果のお知らせを配布していきます。

視力検査、歯科健診の結果は全員に配布します。

内科健診、耳鼻科健診、眼科健診、尿検査については、再検査や治療が必要なお子様に「結果のお知らせ」を配布します。

皮膚炎、耳垢、結膜炎など、疾患によっては完治するまで体育やプールに参加できないこともありますので、早めに医療機関を受診し、結果を「受診連絡票」にてお知らせください。

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、受診連絡票（結果のお知らせの下部部分）に「定期的に受診している」、「症状が悪化したときに受診して経過をみている」など、保護者の方が記入し、学校に提出してください。