



ほけんだより5月



令和 7年 4月30日
板橋区立高島第二小学校
校長 榎田 佳江

あたら 新 しいクラスになってから、いっかげつ 一ヶ月がたちました。そろそろ 新
しい担任の先生、あたら 新 しい友達に慣れてきましたか？
こんげつ 今月は、うんどうかい 運動会があります。あつ ま 暑さに負けないよう たいちよう ととの 体調を整え、
ばんぜん 万全の状態でほんばん 本番に挑みましょう。

がつ 5月の保健目標 もくひよう

けがをよぼう けがを予防しよう。

運動・スポーツ時の ケガを防ぐために

うん どう
朝ごはんを
しっかりと
食べておく

ぐ あい
具合が
悪いときは
無理をせず
休む

い ちゅう
十分に
睡眠をと
っておく

すいぶん
水分を
こまめに
補給する



じつしぜんご
実施前後に
ウォーミングアップと
クールダウンを行う

「5月」だけど 5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。
梅雨の間に晴れたときのことですが、
「5月のよく晴れた天気」という意味
で使われることが多いです。5月のよ
く晴れた日は、日差しが強いことがあ
ります。寒い冬をすごしてきたみなさ
んのからだは、暑さにまだ慣れてい
ません。そんなときこそ、熱中症に
注意！ 軽い運動で暑さにからだを
慣らしておく、こまめ
に水分をとる、運動を
するときは休けいする
などで、熱中症予防
を心がけてくださいね。



熱中症予防のために…運動前にチェック！



あさ 朝ごはんは食べたかな？



たいちよう もんだい 体調は問題ないかな？



すいぶん 水分はとったかな？

がつ けんこうしんだん 5月の健康診断

日付	曜	検診名	対象学年	開始時間
5月 8日	木	眼科検診	全学年	13:15
12日	月	内科検診	3・4年生、5組	13:30
13日	火	尿検査 (2次)	対象者	9:00 までに保健室へ
		耳鼻科検診	2・3・4年生、5組	13:10
14日	水	内科検診	2・6年生	9:00
16日	金	内科検診	1・5年生	13:30
19日	月	尿検査 (2次追加)	対象者	9:00 までに保健室へ
		耳鼻科検診	1・5・6年生	13:10



けんこうしんだん やくだ 健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな？ もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね！

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。



ほづしゃ かた
保護者の方へ



健康診断結果のお知らせ

4月に実施した視力検査と、6月に実施する歯科検診の結果は、全員に配布します。その他検診の結果は、受診を要するお子様、受診をお勧めするお子様のみ配布いたします。

お子様と結果をご確認いただき、受診を要する場合には、早めの受診をお願いいたします。また受診時に結果のお知らせをお持ちいただき、受診後お子様を通じて診断結果をご提出ください。