

ほけんだより5月

北区立王子第一小学校
令和8年5月1日
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わり、心も体も様々な変化に合わせていくのに苦労した人もいないでしょうか。新しい環境に慣れようと頑張ると、急に疲れてしまうことがあります。時には、自分の好きなことをしてリフレッシュしながら、自分のペースで一步步、進んでいきましょう。

季節が少しずつ進み、汗ばむような日差しの日も増えていきます。体温調節のしやすいような服装や、こまめな水分補給など、熱中症対策を意識した生活を始めましょう。

5月の健康目標

身のまわりを 清潔にしよう



物の整理整頓や掃除だけではなく、自分の体の清潔にも目を向けてみましょう。手を洗うことや着替えをすること、お風呂に入って体を洗うことなどは、体を清潔に保つために大切なことです。次のポイントを見ながら、普段の生活を振り返ってみましょう。

☆体を清潔に保つためのポイント☆

こまめに石鹸で手を洗う



清潔なハンカチで拭く

毎日お風呂で
頭や体を洗う



手足のつめを
適度な長さに切る



汗をかいたら
着替える

上履きを毎週洗う



* 体を清潔にすることは、自分も周りの人も健康に気持ちよく過ごすために大切なことです *

保護者の方へ

書類への記入や提出など、健康診断にご協力いただきありがとうございます。

学校で行う健康診断は、児童の発育・健康状態を正しく把握し、学校生活を送る上で注意すべきことがあるかどうかを調べるものです。問題や疑いのある結果が出た時にはご家庭にお手紙でお知らせしますので、医療機関で詳しく診ていただき、結果を学校までお知らせください。学校での健康診断は「スクリーニング」（問題や疑いのある者をふるい分けるもの）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。

「発育のようす」（身長・体重の値）と身長・体重成長曲線を全児童に配布しました（欠席者を除く）。成長の様子と、曲線のカーブに沿っているか、異常な傾きがないかなどをご確認ください。成長曲線は、年に一度配布する予定です。

視力検査の結果を B 以下の人に配布しました。早めに眼科で診ていただき、結果を学校までお知らせください。

※眼鏡使用者については、常用か時々使用か等を確認し、常用者の裸眼視力の検査を一部省略しています。

一人一人が輝く ぴかりんピック

5月30日（土）は、
ぴかりんピック（運動会）

です。5月に入ると、

練習も本格的になってきます。

朝ごはんをしっかりと食べて、元気に運動できるようにしましょう。夜は十分にすいみんをと、体を休めてくださいね。また、暑い日も増えてくるので、こまめに水分補給をするようにしましょう。運動中に体調が悪くなった時は、無理せず先生に伝えましょう。

皆さんのがんばりを、保健室から応援しています！



5月の健康診断

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	聴力検査（2年）
8	金	聴力検査（5年）
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	内科検診（1年）
13	水	歯科検診（3・4年）
14	木	眼科検診（全学年）尿検査容器配布
15	金	尿検査（全学年）
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	内科検診（6年、5組）
20	水	歯科検診（5・6年、5組）
21	木	耳鼻科検診（全学年）
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	内科検診（3・5年）
27	水	歯科検診（1・2年）
28	木	
29	金	尿検査2次（対象者）
30	土	
31	日	

【腎臓検診（尿検査）】

尿を調べることで、腎臓が健康かどうかを調べます。

★尿検査の容器は、5/14（木）に配布します。

5/15（金）の朝、目覚めた直後の尿をとり、その日に必ず学校に持ってきてください。

◎尿からどんなことが分かるの？

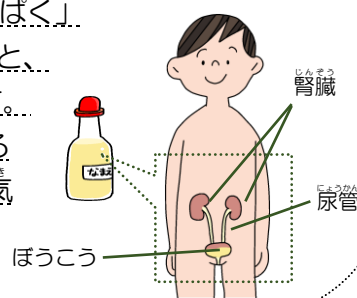
尿は、血液中の不要になったものを材料にして、腎臓でつくられたものです。腎臓から尿管を通してぼうこうに溜まり、体の外に出されます。

腎臓が健康でないと、そのサインが尿に現れます。例えば、尿の中に、血液や「たんぱく」

と呼ばれるものが入っていると、

腎臓の病気の疑いがあります。

また、「糖」が多く入っている場合は、「糖尿病」という病気の可能性があります。

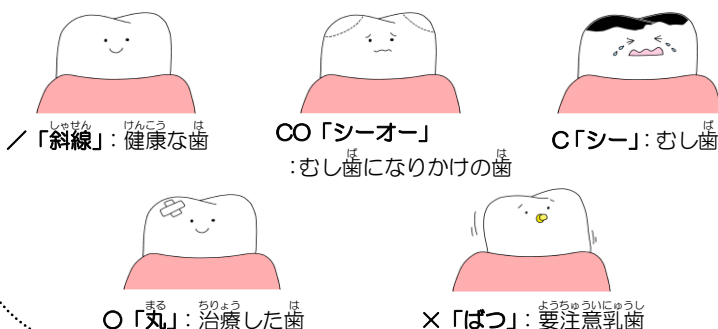


【歯科検診】

歯や歯肉が健康な状態か、歯こうや歯石が溜まっているか、歯のかみ合わせやあごの状態が正常かなどについて、学校歯科医の先生に診てもらいます。

★検診の日にはしっかり歯をみがいて、食べかすなどの汚れを落としておきましょう。

◎歯科医の先生の手はどんな意味？



【眼科検診】

視力検査では目の見え方を調べましたが、眼科検診では、眼球（ひとみや白目の部分）や、まぶたの裏側などが健康か、眼科医の先生に診てもらいます。



【耳鼻科検診】

耳・鼻・のどが健康か、耳鼻科医の先生に診てもらいます。

★検診の前日に耳掃除をしておきましょう。

