

ほけんだより



川崎市立梶ヶ谷小学校
保健室発行
2026. 5. 13



朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 朝ごはんを食べると、次のようないいことがあります。

体が目覚める
(胃腸が刺激され、体温が上がる)。



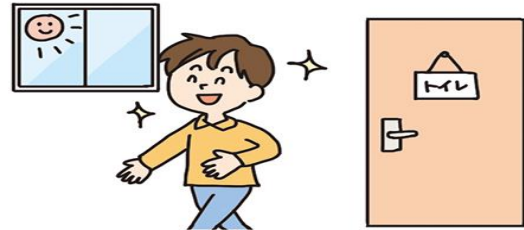
脳にエネルギーが補給される。



午前中から、
勉強や運動などをがんばれる。



うんちが出やすくなり、
体の調子が整う。



朝ごはんをしっかりと食べるために、ふだんから早寝早起きを心がけましょう。また、遅い時間に夜食をとらないことも大切です。

健康診断結果のお知らせについて

4月から始まった健康診断ですが、5月も検診や検査を行います。学校での健康診断を終えて、病院で診ていただいたほうが良いと思われる児童には「結果のお知らせ」を配付します。

視力は片眼がB (0.7) の場合に結果のお知らせを配付します。視力検査は、学校での検査で見えていなくても、眼科の検査では問題がない場合もあります。

お子さんのその時の状態により見えにくい時もありますので、ご理解いただければと思います。

学校で行う健康診断は、あくまでも集団の中で疑いのあるものを選び出すスクリーニングが目的です。

「結果のお知らせ」が届く前に病院を受診された方や、保護者の判断で受診を見合わせる場合は、お手数ですが「結果のお知らせ」の余白にその旨を書いてお戻しください。

今月の保健目標 身のまわりを清潔にしよう

汗ばむ日も増え、体がよごれやすくなる季節です。毎日の生活で、身のまわりの清潔について、できているものは口の中にチェックをいれましょう。

あなたはどっち？せいけつチェック！

ハンカチ・ティッシュ



手を洗ったあとは、ハンカチでふくよ

ハンカチがないから服でふいているよ



※毎日せいけつなハンカチ・ティッシュを持ち歩こう。

歯みがき



歯みがきはするけどすぐおわり！

みがく順番を決めてしっかりみがくよ



※ていねいにみがかないと、みがきのこしがあるよ。

かみの毛

さっと洗っているよちょっとかゆい



しっかりあわだててあらっているよ！



※お風呂でしっかり洗わないと、かゆみやにおいがするよ。

下着と肌着



毎日きれいな下着と肌着を着ているよ

肌着は着ないよ汗で体が冷える～



※すはだにTシャツ、ブラウスだけでは汗がとれないよ。

◇学校病医療援助について◇令和8年度の就学援助の申請が確定した方へ

定期健康診断の「結果のお知らせ」で、次の疾病のお知らせがある場合、治療に要した医療費の援助があります。（就学援助のお知らせにも記載されています。）

●対象疾病：トラコーマ・結膜炎（アレルギー性は除く）・白癬・疥癬・膿痂疹・中耳炎・慢性副鼻腔炎・

アデノイド・むし歯

治療に要した医療費援助を希望される方は、保健室までご連絡ください。

○保険診療の対象となる治療に限ります。

○原則として学校医の医療機関での受診となります。