



ほけんだよりのびやか

登戸小学校 保健室
令和8年5月13日②号

今年度が始まり1ヶ月が経ちました。ミマモルメでもお知らせしましたが、4月から水ぼうそうが何名かずっと出ている状況が続いています。予防接種を打っているため、体調が悪くなる事はほとんどなく、体のかゆみで気が付くことが多いようです。お子さんが体の痒みを訴えた場合は、服をめくって、体をよく確認してください。虫刺されのような跡が、ぽつぽつ出ていることが多いです。

5月の保健目標 健康な体を作ろう

朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

暑い日が増えてきました。登下校中や中休みも帽子をかぶれるように用意しましょう。水分補給は、のどが渇く前に、こまめにとることがポイントです。



ようごじっしゅうせい しょうかい 養護実習生の紹介

保健室の先生になるための勉強をしています。大川みさきです。5月11日から4週間、登戸小学校で勉強させていただきます。基本的に保健室にいるので、教室での関わりは少ないかもしれませんが、皆さんの学校生活を通してたくさんのお話を学ばせていただけたらと思っています。学校での出来事、皆さんの好きなこと、得意なことなど、たくさん教えてもらえたら嬉しいです！よろしくお願ひします！

☆ 5・6月の健康診断カレンダー ☆

げつ	か	すい	もく	きん
5月18日 しりよく けっせきしゃ 視力(欠席者) めがねを忘れずに	19日 ないか 内科(2年・4年1・4組) 13:10~ たいいくぎ わす 体育着を忘れずに	20日	21日	22日 しんぞうびょうけんしん 心臓病検診(1年) 9:15~10:45 たいいくぎ わす 体育着を忘れずに
25日 ないか 内科(3年1・4組) 4年2・3組・6年) 8:40~ たいいくぎ わす 体育着を忘れずに	26日	27日 がんか 眼科(ひ・4・5・6年) 8:40~ めがねを忘れずに	28日	29日
6月1日	2日	3日 がんか 眼科(欠・1・2・3年) 8:40~ めがねを忘れずに	4日 しか 歯科(全) 8:45~ はみがきを忘れずに	5日 開校記念日
8日 ないか 内科(欠・1年) 8:40~ たいいくぎ わす 体育着を忘れずに	9日	10日	11日	12日

※内科の3年生と4年生の日程が変わっているクラスがあるのでご注意ください。

病気・異常が見つかった際には随時「健康診断結果のお知らせ」と書かれたA4の白い用紙をお渡ししています。お子さんが用紙を持ち帰った際には、早めに専門医を受診するよう計画を立ててください。その際「健康診断結果のお知らせ」の用紙を病院に持参し経過・結果を記入してもらいます。その後、学校に提出してください。よろしくお願ひします。

イラスト出典: 東山書房(健康教室)