

# ほけんだより5月

川崎市立下布田小学校  
令和7年4月30日  
第48号  
〈こども向け〉



新しいお友達や先生、教室にはもう慣れましたか？  
頑張ってきた疲れがそろそろ出てくるころですね。疲れがたまるとケガをしやすくなったり、病気にかかりやすくなります。新しい生活は意外と疲れがたまっているものです。自分の体と相談しながら、無理をせず、規則正しい生活リズムを守り、元気にすごしましょう！！

## 身のまわりの清潔を保とう！

こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

寝不足も寝すぎもよくないよ



睡眠時間は決めておこう

みなさん毎日、何時に寝ていますか？  
おそくても低学年は午後9時、高学年は午後10時には寝ることが望ましいといわれています。それぞれ用事や事情があるので、できる日だけでいいので挑戦してみてください。しっかりと睡眠をとって、元気に学校生活を楽しんでくださいね♪

## ☆定期健康診断の結果について☆

健康診断の結果、病気や異状の疑いがあった児童には「〇〇検査のお知らせ」を配付しています。学校で実施しております健康診断はスクリーニング（病気・異状の疑いがあるものを選び出す）のため、受診しても「異状なし」となることがあります。ご理解・ご協力をお願いいたします。また、受診した際は「〇〇結果のお知らせ」の下の部分を病院に記入してもらい、学校に提出してくださいようお願いいたします。



全部の健康診断が終了後、健康診断の結果を記録した「けんこうのきろく」を配付する予定です。詳しくは6月の保健だよりに掲載しますので、ご覧ください。



- 5月 1日（木）～9日（金）色覚特性相談週間（※）
  - 5月13日（火）内科健診 全学年（午後健診）
  - 5月15日（木）視力検査 合・1・2・3年
  - 5月16日（金）視力検査 4・5・6年
  - 5月16日（金）尿検査（二次）一次未提出者・二次対象者
  - 5月22日（木）眼科健診 全学年（午後健診）
  - 6月 6日（金）心臓病検診 1年
- ⇒ 事前調査票があります。  
5月23日配付 5月29日回収

※色覚特性相談…色の見え方に関して心配がある方は、まずは電話で保健室までご相談ください。8:30～17:00で受け付けております。

担当；養護教諭 工藤 電話；044-944-5448



### 毎朝のチェックをお願いします



入学・進級から1ヶ月がたち、子どもたちもようやく自分なりの生活リズムを確立し始めているようです。子どもたちはまだ、自分の体調を把握することが難しいこともあります。登校前に健康観察をしていただき、いつもと様子が異なるようであれば早めの休養をお願いいたします。また、少しでも気になる症状がありましたら、連絡帳等でお知らせください。

新年度が始まり1ヵ月…疲れが出始める頃です。お子さんの心や体のことで何か心配なことがあるときは、お気軽に保健室にご相談ください。また、緊急連絡先等に変更が生じた際は保健室までご連絡ください。

