

# ほけんだより 5月



令和8年4月28日  
川崎市立南菅小学校  
保健室 No.2

5月の保健目標 ●生活リズムを整えよう

5月になり、さわやかな風が気持ちよい季節になりました。新しいクラスや生活にも慣れてきた頃でしょうか。ほっとした気持ちが出てくる一方で、疲れがたまりやすい時期でもあります。体と心はつながっています。おうちの人と一緒に自分のからだの様子にも目を向けてみましょう。困ったことや心配なことがあったら、いつでも保健室に来てください。



5月の健康診断の予定 \*ふりがなをふっていません。おうちのひとと確認してね\*

日程	内容	学年	注意事項
1日 (金)	尿検査②回収	全学年 ※対象者のみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4月28日(火)に器材配付</li> <li>・1日(金)の朝一番の尿を採ること</li> <li>・再検査は2回目までです。3回目はないことが多いので必ず出しましょう</li> </ul>
12日 (火)	内科検診① (結核検診含む)	3・4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育着を持ってくること</li> <li>・髪が長い人は結んでくること</li> <li>・前日はお風呂に入り、体を清潔にすること</li> </ul>
14日 (木)	眼科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前髪が目にかからないような髪型で来ること</li> </ul>
15日 (金)	聴力再検査	再検査者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・髪の長い人は頭の上で髪を結わないこと</li> <li>・耳そうじをしてくること</li> </ul>
19日 (火)	内科検診② (結核検診含む)	1・6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育着を持ってくること</li> <li>・髪が長い人は結んでくること</li> <li>・前日はお風呂に入り、体を清潔にすること</li> </ul>
21日 (木)	内科検診② (結核検診含む)	2・5年/個別	
26日 (火)	耳鼻科検診	1・3・5年 ※2・4・6年は 抽出児童のみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・耳そうじをしてくること</li> <li>・鼻水が出る時は検診前にかんでおくこと</li> </ul>

※正しい検査を受けるために、ご家庭でもご協力をお願い致します。



※保護者の方へ **結果のお知らせについて**

歯科検診・尿検査は全員に結果のお知らせを配付いたします。  
視力検査・聴力検査・内科検診・眼科検診・耳鼻科検診・心臓病検診は病院受診の必要がある児童にのみ、結果のお知らせを配付いたします。配付されたら、早めに病院受診をしていただき、結果のお知らせを学校へご提出ください。(全体の結果は、7月頃にけんこうのきろくにてお伝えします。)

4月の発育測定に合わせて、学年ごとに10分間の保健指導を実施しました。

<p>1年生 「覚えよう保健室のルール」</p>	<p>保健室の使い方や約束について学びました。 けがや体調不良、何か困ったことがあった時はいつでも保健室にきて良いことを伝えました。</p>
<p>2年生 「保健室クイズ」</p>	<p>クイズ形式で保健室の使い方や約束の振り返り、正しい利用の仕方を確認しました。</p>
<p>3・4年生 「けがを防ごう 自分の体を守ろう」</p>	<p>けがを防ぐことについて、日常生活で気をつけることや安全な行動について考えました。 自分の行動を見直し、けがを予防する大切さについて学びました。</p>
<p>5・6年生 「目の健康クイズ」</p>	<p>目の健康について、クイズやまばたき我慢チャレンジを行いました。 まばたきを我慢することが難しいと感じた児童も多く、まばたきの大切さや目の疲れる原因を考えました。</p>



これからも、日々の生活の中で健康に気をつけて過ごしていきましょう

