

≡ ほけんだより ≡ 5月

令和4年5月9日
西東京市立向台小学校
校長 湯浅 泰美
養護教諭 森田 日紗子
武田 祥恵

あた ใหม げつ た いま かんきよう な こんげつ せいかつ
新しい学年・クラスになって1か月が経ちました。今の環境に慣れてきましたか。今月の生活
もくひよう がっこう まも ろう か しず みぎがわ ある とうげこうちゅう
目標は「学校のきまりを守りましょう」です。廊下は静かに右側を歩いていますか。登下校中は、
あんぜん き ある がっこう はや き も わ はし
安全に気をつけて歩いていますか。学校に早く行きたい気持ちは分かりますが、つい走ってしまい
てんとう け が おお まも お つ こうどう こころ
転倒して怪我をするケースも多いです。きまりを守って落ち着いた行動を心がけましょう。

ほけんもくひよう 5月の保健目標

はや はやお あさ からだ ととの
早ね・早起き・朝ごはんで身体を整えよう！

☐ はや 早ね

お 起きる時刻に
あ 合わせて、寝
る時刻を決め
よう！



☐ はやお 早起き

まい あき き 毎朝決まった
しごく お 時刻に起きて、
ひの かり あ 日の光を浴び
よう！

けいこうとう
あか
の 明 りい
ひかり
光 でもOK



☐ あさ 朝ごはん

た 食べる
め 脳と
が 体が目覚めま
す！朝食抜き
はやめよう！



にく やさい はん
肉・野菜・ご飯や
くだもの
パン・果物など、
えいよう
栄養バランスを
かんが
考えてろう

☐ うんどう 運動

まいにち そとあそび 毎日、外遊び
をしよう！自
やす 安の時間は
60分！

うんどうしゅうかん
ひと 運動習慣のない
人は、ウォーキ
ングや散歩、階
段を使うなど工
夫しよう



5月の今後の保健行事予定

日程	健診・検査項目	学年・クラス	注意事項
10日(火)	内科健診・結核健診	1-3/2-1/3-1	★内科健診・結核健診
11日(水)	聴力検査	2-1/2-2	【持ち物】体育着
13日(金)	内科健診・結核健診	1-4/2-2/ 3-2/4-1	★聴力検査 ・髪が耳にかかる児童は、事前に髪をとめるか結ぶ。
17日(火)	内科健診・結核健診	1-2/2-3/3-3	★眼科健診 ・眼鏡を忘れずに持参してください。 ・前髪が長い児童は、事前に髪をとめるか結ぶ。
20日(金)	眼科健診	全学年	★尿検査 ・前回提出できなかった人が対象。 対象者は25日(金)の早朝尿を採取する。
25日(水)	尿検査 (一次追加)	対象者	★耳鼻科健診 ・前日に耳掃除を忘れずにする。 ・髪が耳にかかる児童は、事前に髪をとめるか結ぶ。
	耳鼻科健診	全学年	

あたし 新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

は 慣れてきた頃

注意報 発令中!

1

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっていられるかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

保護者の皆様へ

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度があります

学校で生じた「けが」で病院を受診した際には、保健室までお申し出ください。

学校から日本スポーツ振興センターへ請求した後、給付金決定後、学校を通し、保護者様給食費口座へ直接入金します。給付までに、三か月ほど時間がかかります。また、振り込みの際には、振込手数料が今年度より330円(3万円以上の場合、550円)発生いたします。その金額を差し引いての給付金となりますことをご了承ください。

スポーツ振興センター災害共済給付金に関する書類がお手元にある際には、学校へご提出ください。

また、使用しなかったものについては、学校までご返却ください。

化学物質過敏症について知っていますか？

芳香剤や柔軟剤、香水等の香りによって、気分不良、めまいや頭痛等の症状を引き起こすもののことです。児童が共用する学校の給食着の洗濯の際は、香りの弱いもののご使用をお願いいたします。

ご家庭に不要な保冷剤や、使わないバンダナ・ハンカチは眠っていませんか

保健室では、患部を冷やすのに保冷剤を使用しています。衛生的に使うため、ご家庭で処分する保冷剤がありましたら寄付していただくと大変助かります。また、バンダナ・ハンカチで巻いて使用するため、それらも不要なものがありましたら、お子様を通して保健室に届けていただくと助かります。よろしくお願いいたします。