



令和7年5月号
西東京市立芝久保小学校
校長 小林 宏
養護教諭 粕谷 朱理

＊うちのひとといっしょによみましょう＊

しんがっき はし やく げつ
新学期が始まり、約1か月がたちました。自分の心と体の調子は、どうで
すか？がんばりすぎている人はいませんか？
こころ からだ けんこう
心と体を健康にすごすためにも、まいにち せいかつ かえ
ときには、ゆっくり休むことも大切です。無理をせず、ほどほどにね。



けんこうしんだん まだまだつづきます

がつ ほけんぎょうじ 5月の保健行事

ひづけ 日付	こうちく 項目	たいしやうじや 対象者	も もの れんらく 持ち物・連絡
ついたち もく 1日(木)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	
か もく 8日(木)	じび かけんしん 耳鼻科検診	2・5・6ねんせい 年生	れんらく 【連絡】 まえ ひ よる みみ 前の日の夜に耳そうじをしてきま しょう。
にち もく 15日(木)		1・3・4ねんせい 年生	
か きん 9日(金)	ない かけんしん 内科検診	5ねんせい 年生	も もの たいいく ぎ 【持ち物】体育着
にち きん 16日(金)		4ねんせい 年生	
にち きん 30日(金)		3ねんせい 年生	
にち すい 21日(水)	にょうけん さ じ 尿検査2次	たいしやうじどう みていしゆつしや 対象児童・未提出者	
にち すい 28日(水)	にょうけん さ じ 尿検査2次 ついかかいしゅうび 追加回収日	たいしやうじどう みていしゆつしや 対象児童・未提出者	れんらく 【連絡】 にち ていしゆつ 21日に提出できなかった人は わすれずに持ってきてきましょう。

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標
きがに気を付けよう

たいいくはっぴょうかい 体育発表会に向けて

たいいくはっぴょうかい
もうすぐ体育発表会！
じゅんび
準備はできているかな？

もうすぐ、体育発表会の練習が本格的に始まります。これから気温が急に高くなる日もあり、暑さへの対応が必要となってきます。練習は体力を使うので、十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。ご家庭でもお子様の体調管理をお願いいたします。



- 〇十分に睡眠をとり、必ず朝食を食べて登校しましょう。
- 〇準備運動をしっかりとしましょう。
- 〇先生の話をよく聞いて練習しましょう。
- 〇休み時間には、水分補給をしましょう。
- 〇タオルを持ち、しっかり汗をふきましょう。
- 〇爪を短くする、髪の毛を結ぶ、くつのサイズの確認など、運動するための準備をしましょう。
- 〇体調が悪いときには、無理をせず、先生に伝えましょう。
- 〇ころんでけがをしたときは、さす口を水道の水で洗い流しましょう。

からだ ちょうし ととの
体の調子を整えて、体育発表会にのぞみましょう！

保護者の方へ

日頃より、学校保健にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。
今年度も保健関係書類や尿検査検体のご提出、ありがとうございました。
今後も保健関係書類でお渡しするものなどがありますので、引き続きご協力
お願いいたします。



- 「結果のお知らせ」を受診の必要がある児童に配布します。お子様がもってきた場合には、水泳指導前までの受診をお願いいたします。特に内科・耳鼻科・眼科検診・聴力検査は入水による悪化・二次感染を防ぐため、早めの受診がよいです。（今年度のプール開きは、6月16日（月）を予定しています。）

受診後は用紙を学校までご提出していただきますよう、お願いいたします。

●内科検診について

パーテーションなどを使用し、子どもたちのプライバシーに配慮をしながら、内科検診を行っています。診察時には、体育着（下着含む）の裾を子どもに引っ張ってもらい、その下から聴診器を入れ、診察しています。

また、診察の場面において（特に脊柱側弯症のスクリーニングのため、背骨を診察するとき）校医が体育着や下着をめくって診察することがありますので、ご承知おきください。