ほけんだより

令和7年　5月号
穂積小　保健室

新年度が始まり、約1か月がたちました。皆さん、風邪を引いたり、体調をくずしたりしていませんか？5月は、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。疲れを感じたら、早めに休むことや、自分の好きなことをしてリラックスする時間を作ってみましょう。また、規則正しい生活を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

健康診断まだまだ続きます

日（曜日）	内容	対象者
９（金）	腎臓検診	全学年
１２（月）	内科・運動器検診	１～３年生
１３（火）		４～６年生
２９（木）	歯科健診	全学年

検査はプライバシーに十分配慮して行いますが、正確な検査、診察のため、必要に応じて、医師が体操着、下着等をめくって視触診したり、聴診器を入れたりする場合があります。ご了承ください。

健診の結果、受診が必要な場合には受診勧告書をお渡しします。早めに受診をして、結果を学校にご提出ください。よろしくお願いいたします。

尿検査の回収日

5月9日（金）

欠席をする人や遅刻の人は、朝8：30までに学校に持ってきていただけると、検査に出すことができます。ご協力よろしくお願いいたします。

検査容器は検査前日の５月８日（木）に配布します。家事都合等で欠席する場合には事前に容器をお渡ししますので、ご連絡ください。

～正しい検査結果を得るために～

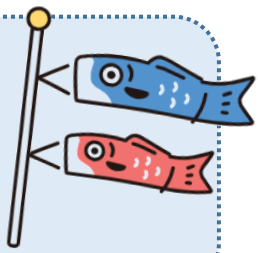
尿検査前日の注意点

- 寝る前に必ず排尿しておく
- 激しい運動をしない
- ビタミンCが多く入ったジュースやサプリメントなどをとらない

５月のSC来校日

30日（金）　１日勤務

相談を希望される方は、担任の先生や養護教諭（保健室の先生）など身近な先生に気軽にお声がけください。



運動会の練習がはじまります！

～健康で安全な運動会にするために確認を～

＼はい、元気です！／

- 水筒・タオルはありますか？
- 具合の悪いところはありませんか？
- 朝、うんちは出ましたか？
- はきなれたくつをはいていますか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- ぐっすりねむれていますか？
- つめは切ってありますか？
- 帽子のゴムは伸びていませんか？

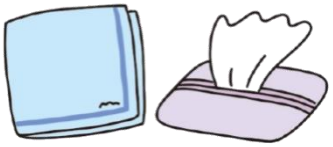
～保護者の皆様へ～

運動会をけが無く元気に乗り切れるように、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。特に、毎朝の健康観察や、朝ごはん、十分な睡眠が重要です。規則正しい生活ができるようお声がけいただければと思います。また、運動会練習、運動会当日は暑さが予想されます。熱中症予防のために必ず水筒を持参し、こまめに水分補給ができるようご準備いただければと思います。

できているかな？清潔な生活

今月の保健目標：清潔を考えよう

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



□石けんを使って手を洗っていますか？

□手・足のツメはのびていませんか？

□きれいな「はだ着」をつけていますか？

□前がみがのびて目にかかっていませんか？

□汗をかいたらこまめに着がえていますか？

体を清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすことができるだけでなく、病気やけがの予防につながります。