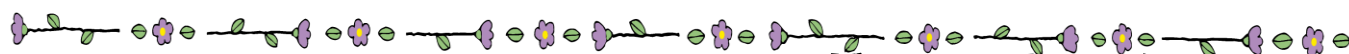


# ほけんだより 5月

令和7年4月30日  
多摩市立聖ヶ丘小学校  
校長 高藤 浩

新学期が始まってから1か月たちました。休み時間には、校庭で元気に遊ぶ子供たちの声が聞こえてきます。

新しい学年になって、知らず知らずに緊張していたり疲れていたりします。それが、熱や頭痛、腹痛、なんとなく行きたくない気持ちとなって表れてくることがよくあります。夜は早めに寝て身体をゆっくり休めて、生活リズムを整えましょう。4月は、溶連菌感染症が数名いました。市内の小学校では水ぼうそうによる学級閉鎖が発生しています。学校ではうがい・石けんでの手洗いを呼びかけていきますので、ハンカチを持たせてください。



健康診断はまだまだ続きます



## 5月の予定

7日(水) 色覚検査(4年生の希望者)

9日(金) 心臓検診(1年生等)

13日(火) 尿検査二次検査(該当者のみ)

15日(木) 尿検査二次追加回収日

(該当者のみ)

22日(木) 耳鼻科健診(全学年) ※8:50～

28日(水) 眼科健診(全学年) ※9:00～

色覚検査は、4年生が対象ですが、他の学年の人でも可能です。色の見え方が気になり、検査を希望される場合は連絡帳を通じて担任までお知らせください。(プライバシーに配慮して行います。)

★ 尿検査(二次)・・・前回提出できなかったお子さんと、二次検査対象のお子さんの提出日は、5月13日(火)です。忘れずに提出してください。

いろいろな検診や検査で何か病気や、注意が必要なが見付かった場合は、治療勧告書(結果のお知らせ)をお渡ししています。病気の治療は、早期発見・早期治療が大切ですので、お知らせをもらったら、早めに治療を済ませるようにしましょう。(尿検査の結果から、白血病が発見されたというケースが、他の学校でありました。)

全ての健康診断が終わって、結果が出そろいましたら、「けんこうカード」でお知らせします。受診等の予定があって身長体重の値が知りたい方は、お申し出ください。

# 5月の保健目標 身の回りをせいけつにしよう。

どうして「清潔」が大切なのでしょう？

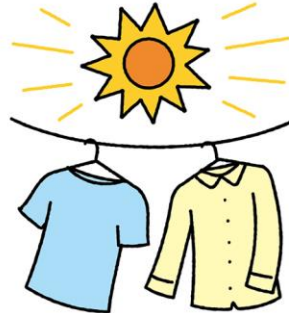
清潔にしておくことには、身だしなみを整えるという「マナー」と、感染症やむし歯など「病気を予防する」という、2つの目的があります。自分の身体を清潔に保ち、すっきりした気持ちで過ごしましょう。



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。

そろそろはじめましょう

## 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

聖ヶ丘小は歯みがきタイムを実施しています。時々、歯ブラシの落とし物がみられますので、歯ブラシにも記名をおねがいします。