

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
豊島区立要小学校
校長 渡部貴美子
主任養護教諭

新学期が始まってから1か月が経ちました。新しい環境で心や体の疲れもでてきたころかと思
います。連休もあるのでしっかり休んで、すっきりした気持ちで5月を過ごせたらいいなと思
います。連休明けは、生活リズムがみだれやすくなります。「はやね・はやおき・あさごはん」の基本を意識して生活
しましょう!

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

急な暑さに ご注意

5月は本格的な暑さにはまだ早いですが、熱中症に気を付ける必要が
あります。その理由として、以下のものが挙げられます。



体が暑さに慣れていない。

暑さに慣れていない時期は、気温の上昇に適応できずに熱中症になることがあります。

寒暖差が大きい。

日中の気温差や、前日との気温差が大きいときも、体は気温上昇についていけず、熱中症にかかりやすくなります。

寒暖差が大きいこの時季に備えるには



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

5月 健康診断の予定

月	日	曜	検査項目	対象学年	時間	注意すること
5	12	火	眼科検診	全学年	13:30~	
	15	金	腎臓検診(1次)	全学年	9:00までに職員室へ ※容器は13日(水)配布	
			色覚検査	4年生希望者	13:30~	
	19	火	腎臓検診(1次追加)	未提出者	9:00までに職員室へ ※容器は13日(火)配布	
			内科検診・結核検診	3・5年	13:10~	体育着着用 髪を結ぶ
	21	木	歯科検診	す・2・3・6年	8:40~	朝、歯みがきをする
	22	金	内科検診 (6年移動教室前健診)	1・6年	13:10~	体育着着用 髪を結ぶ
	26	火	水泳前検診 運動器検診	1・4・5年	13:10~	体育着着用 髪を結ぶ
28	木	水泳前検診 運動器検診	す・2・3・6年	13:10~	体育着着用 髪を結ぶ	

～腎臓検診について～

<配るもの>

- ①提出用のふくろ
- ②採尿用のカップ
- ③採尿用の容器

※5月13日(水)に配布します。
なくさないように保管してください。

<提出日>

全学年・・・5月15日(金)
 忘れた児童・・・5月19日(火)

<お願い>

- 朝一番の尿を採尿してください。
- 検尿は当日9時まで提出が可能です。
職員室までご持参ください。

<保護者の方へ>

定期健康診断の結果を、治療が必要なお子さんにもみ順次配布いたします。

ご家庭に届きましたら、お知らせを持って医療機関を受診し、「受診報告書」や「診断票」を学校にご提出ください。未提出の場合、水泳指導でプールに入ることができませんのでご注意ください。(歯科・視力・聴力以外)

ご不明点がございましたら、小原までお声がけください。