

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

新学期が始まって、1か月がたちました。新しい学年の生活には慣れましたか？たくさんの新しいことに、ワクワク・ドキドキの1か月だったと思います。5月は過ごしやすい日が多いですが、少し体を動かしただけで暑くなったり、朝や夕方は肌寒く感じたりする時期です。衣服の調節をしながら過ごしてみましょう。また急な気温の上昇での熱中症にも、気を付けてくださいね。

そして、つかれがでやすい時期でもあります。たまにはゆっくり体を休めて、元気に過ごしましょう。



5月の健康診断を確認しましょう！

5月は校医さんにみてもらう健康診断がたくさんあります。しっかり確認しておきましょう。

にっけい 日程	けんしんないよう 検診内容	にっけい 日程	けんしんないよう 検診内容
8日（金）	にょうけんさ じ たいしょうしゃ 尿検査2次（対象者）	15日（金）	にょうけんさ じ よびび 尿検査2次予備日②
11日（月）	ないかけんしん 内科検診（5年）	18日（月）	がんかけんしん 眼科検診（2・4・6年）
12日（火）	ないかけんしん 内科検診（1・2・3・4年）	19日（火）	がんかけんしん 眼科検診（1・3・5年）
13日（水）	にょうけんさ じ よびび 尿検査2次予備日①	21日（木）	ないかけんしんけんいどうきょうしつまえけんしん 内科検診兼移動教室前検診（6年）
13日（水）	じび かけんしん 耳鼻科検診（全学年）	28日（木）	歯科検診（1・2・3年）

保護者の方へ

定期健康診断の結果は、全ての検診が終了し、記録が終わり次第、「健康の記録」でお知らせいたします。検診時、何らかの所見があったお子さんのみ、検診後にお知らせをお渡しします。お知らせを受け取った場合、用紙を持って医療機関を受診し、必要事項を記入していただいたうえ、再度学校へご提出をお願いいたします。学校での検査はスクリーニング検査です。受診した際の結果と相違がある場合がございます。ご理解よろしくをお願いいたします。

視力検査について



視力検査の結果は確認しましたか？視力がB判定以下の人には、病院を受診してもらっていることになっています。「授業を受けるには困っていないから大丈夫」、「結果がBだったから安心」と思っていないですか？視力がB判定でも、治療が必要な病気が隠れていたり、この先視力が落ちていくことで、将来の目の病気のリスクが高まったりすることがあります。視力低下をおさえる治療や病気の発見をするためにも、必ず病院を受診するようにしましょう。

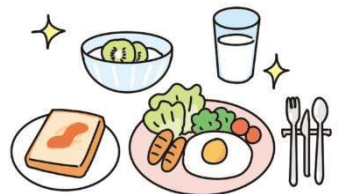


グッドモーニング60分で生活リズムを取りもどそう☀

今年もグッドモーニング60分に取り組む時期になりました。どんな取組なのか復習しましょう。

グッドモーニング60分って何だろう？

グッドモーニング60分とは、登校する60分前に起きて、1日元気にすごそうという取組。



グッドモーニング60分ができている人にはこんな人が多いよ！

- ◎睡眠不足を感じない。 ◎学習に集中できている。
- ◎朝ごはんを食べる習慣が身についている。
- ◎決まった時間の排便習慣が身についている。
- ◎運動の習慣が身についている。



「朝からすっきりグッドモーニング いきいきカード」

5月8日（金）～5月14日（木） ※15日（金）提出

- 1 取り組む前に家族でよく話し合ってから、カードに記入しましょう。
- 2 寝る時間、起きる時間の目標が達成できたら○をつけましょう。朝食・排便・運動・学校での眠気・メディアのルールについて7日間記入しましょう。
- 3 7日間の記入が終わったら、振り返りを書きましょう。おうちの人からのコメントを書いてもらいましょう。