



令和8年5月7日 品川区立宮前小学校 養護教諭

新学期が始まってあっという間に一月がたちました。新しい環境にわくわくしたり、不安でときどきしったりした人もいます。5月は、張り切って頑張った4月の疲れが出やすい時期です。一歩ずつ自分のペースで進んでいきましょう！

健康診断 **まだまだ** 続きます

5・6月の健康診断日程

日にち	内容	学年
5月7日(木)	腎臓二次	二次対象者 & 1次未提出者
5月8日(金)	心臓検診 予備日	未受診者のみ
5月11日(月)	聴力検査	3年生
5月12日(火)	聴力検査	さくら
5月13日(水)	聴力検査	1年生
5月14日(木)	歯科検診	2・4・5年生
5月15日(金)	聴力検査	2年生
5月18日(月)	聴力検査	5年生
5月21日(木)	耳鼻科検診 ※前日 耳掃除をする	全学年
6月2日(火)	心臓検診(二次)腎臓検診(三次)	対象者のみ
6月4日(木)	歯科検診	1・3・6年・さくら

そろそろ **熱中症に注意**

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。また、体力テストの練習も始まります。大き目の水筒を持ってくるようにしましょう。

5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて 勉強に集中できる

体 体温が上がって 元気に動ける

おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

頭 エネルギー不足で 頭がぼーとする

体 思い切り遊ぶ元気が出ない

おなか 腸が刺激されず うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには **まず朝ごはんから。**

- 保護者の方へ**
- 各検診が終了し次第、随時「結果のお知らせ」をお子さんに配布しています。学校の検診はスクリーニング検査であり、お知らせをもらったから病気ということではありません。ただ、病気があった場合、早期発見・早期治療が大切となりますので、早めの受診をよろしくお願いいたします。内科(ピンクの紙)・耳鼻科(みどりの紙)・眼科(青の紙)のお知らせについては、受診結果の提出がないと、水泳指導に参加できません。早めの受診をよろしくお願いいたします。 **早めの受診を**
 - 内科校医の土居先生より、予防接種についてお話をいただきました。定期接種のワクチンで未接種のものがある方は、かかりつけ医にご相談ください。