



令和6年5月1日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
保健室

お子さんと一緒に
読んでください

5月の保健目標

病気の早期治療に
つとめよう

健康診断のお知らせを
受け取ったら

- ①おうちに持って帰って家族
の人と一緒に確認してください
- ②お医者さんに相談し治療が
必要か診てもらいましょう
- ③その結果を学校へ知らせてく
ださい

はや お あさ かつどう はや ね
早起き・朝ごはんをしっかり活動！早寝のためには
はや お せいかつ
まずは早起きして生活リズムをととのえよう

あさ はん
朝ごはんを
食べよう！



のう からだ うご 脳と体を動かすためには、エネルギーが不可欠！朝ご飯の
エネルギーで体温が上がり、脳と体の動きが活発になるよ！

たいよう ひかり
太陽の光を
浴びよう！



あさ たいよう ひかり あ たいない
朝、太陽の光を浴びることで、体内
時計がリセットされ、脳が目覚める！
朝が苦手な人は、すっきり目覚める
工夫をするといいよ！

へや くら
部屋は暗く
静かに…



すいみん からだ せいちう ふ かけつ おむ
よい睡眠は体の成長に不可欠！とくに眠り
についた直後にある「深い眠り」が重要な
ので、心地よく眠れる工夫をするといいよ！

さいこうきおん 27℃ 最高気温が27℃になるなど、暑さが心配な季節になってきました。運動会
に向けて練習が始まっています。準備体操をしっかり行い、けがをしないよう
に気を付けましょう。また、熱中症予防として、食べられるものだけでもかま
いけませんので、必ず朝食を食べてください。朝食なしでは体調不良になりやす
くとても危険です。夜は疲れをためないように早めに眠り、熱中症にならない
ように、生活を整えましょう。

5月の保健行事

9	木	8:50~ 9:00~	耳鼻科検診(1・2・6年) 心臓病検診(1年・6年生対象者)
13	月	尿検査の容器を配布します	
15	水	9:00厳守	尿検査一次 ※業者が朝に回収します
16	木	8:50~	耳鼻科検診 (こだま・3・4・5年)
20	月	【重要】15日の尿検査未提出の方で容器を紛失して しまった人は、自分で保健室へ取りに来てください	
22	水	9:00厳守	尿検査一次(予備日) ※業者が朝に回収します
30	木	8:30~	眼科検診(こだま・2・5・6年)

お世話になる学校医の先生方

内科	千葉 智子先生 上高田ちば整形外科・小児科
耳鼻科	高橋 裕子先生 江原町小児科
眼科	浜野 淳子先生 上高田眼科
歯科	假屋 隆彦先生 かりや歯科 佐藤 雅之先生 大場歯科クリニック
薬剤師	野口 笑子先生

保護者の皆様へ

健康診断が続いています。今月は尿検査があります。採尿などお子様と一緒にご準備いただきますよう、よろしくお願いいたします。
(13日の月曜日に容器を配布しますが、尿を採取し学校へ提出するのは15日水曜日の朝です)

学校での健康診断はスクリーニング検査で、お子様が学校生活を送るにあたり、支障があるかどうかを調べたり、疑いのあるものをふるいわけたりする方法です。病院での診察と違い、確定診断ではありません。治療勧告の「〇〇検診結果のお知らせ」を受け取られましたら、医療機関で診ていただくようお願いします。

6月中旬には水泳指導が始まります。内科、耳鼻科、眼科の受診勧告書を受け取られた方は、医療機関を受診し、医師に「水泳指導に参加可能かどうか」をご確認ください。またその報告書(下欄 診断報告書)をご提出お願いいたします。

