

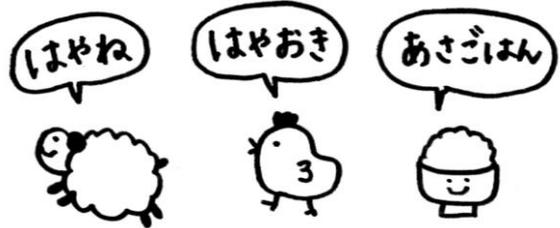
# ほけんだよりや5月

令和7年5月1日  
青梅市立第六小学校  
校長 三木 哲文  
主任養護教諭 緒方 かおり

しんねんど はじ げつ た あたら かんきょう な はんめん つか じ き おも  
 新年度が始まり、1か月が経ちました。新しい環境に慣れてきた反面、疲れがたまってくる時期かと思  
 います。れんきゅうちゅう  
 連休中にリフレッシュできるとよいですね。れんきゅうちゅう せいかつ みだ  
 連休中に生活リズムが乱れてしまうと、連休明けに  
 ちょうし  
 調子をくずしてしまいます。れんきゅうちゅう はやね はやお あさ こころ  
 連休中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていきましょう。

## 5月の保健目標

きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう**

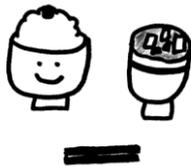


## 元気にけがなく行事を迎えるために...

がつ にち すい ぜんこうえんそく がつ にち すい にち きん ねんせい にっこういどうきょうしつ ぎょうじ とき  
 5月14日(水)は全校遠足、5月28日(水)～30日(金)は6年生の日光移動教室があります。行事の時  
 に、たいちよう  
 体調をくずしてしまったり、けがをしてしまったりしては、じゅうぶん たの  
 十分に楽しむことができません。げんき たの  
 元気に楽しく  
 ぎょうじ わか  
 行事を迎えられるよう、じゅんびばんたん のぞ  
 準備万端で臨みましょう!



しっかりと  
 すいみんをとろう



ちようしよく  
 朝食を  
 とろう



こまめに  
 すいぶん  
 水分をとろう



つめを  
 みじか き  
 短く切ろう



あし あ  
 足に合った  
 くつをはこう

## 急な暑さに

ちゅうい  
**注意!**

きゅう きおん あ はじ じき からだ あつ な  
 急に気温が上がり始めるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、  
 ねっちゅうしよう ちゅうい ひつよう すいぶん  
 熱中症に注意が必要です。こまめに水分をとるようにしましょう。



かさ ぎ ちゅうせつ  
**重ね着で調節**



ひ きゅう  
**日かげでの休けい**



すいぶんほまきゅう  
**水分補給**

がつ けんこうしんだん  
5月の健康診断

8日(木) 心臓検診…1年

4月中に説明のプリントを渡しています。

15日(木)・16日(金) 尿検査2次

対象者には、個別にお知らせを渡します。

16日(金) 眼科検診…全員

前髪が長い人はピンで留めてきましょう。

19日(月) 内科検診…1・3・5年

体育着を持ってきましょう。昼休みの検診のため、1年生は  
検診終了後下校となります。

22日(木) 内科検診…2・4・6年

体育着を持ってきましょう。6年生は日光移動教室前健康診断を兼ねるの  
で、「移動教室健康カード」を忘れずに持ってきましょう。

22日(木) 耳鼻科検診…全員

前日に耳掃除をしておきましょう。



保護者の方へ

新年度が始まり、1か月が経ちました。子供たちは、新しい学年で、さまざまなことに意欲的にチャレンジしています。一方で、疲れからか、心身の不調で保健室に来室する子供たちも増えています。連休でゆっくり休んでリフレッシュしていただけたらと思います。お子さんの心身の健康面で御心配なことがありましたら、保健室までお知らせください。御家庭と連携して対応していきたいと思ひます。

- 健康診断への御協力、ありがとうございます。身体計測・視力検査の結果は、連休明けに「健康の記録」を通して、御家庭にお知らせします。確認されましたら、押印またはサインをしていただき、学校まで返却をお願いします。健康診断の結果、受診が必要と診断されたお子さんにつきましては、個別に文書をお渡ししています。受診されましたら、受診結果報告書を学校まで御提出ください。
- 内科検診について、本校では保健室のカーテンで仕切られた空間に1人ずつ入って検診を行います。体育着を少しめくって検査します。プライバシーに十分配慮して実施します。何か心配なことがございましたら、保健室まで御連絡ください。
- 健康診断を欠席した場合は、「欠席者検診のお知らせ」を個別に配布します。歯科検診・内科検診は、学校医のいる医療機関まで個別に検診を受けに行ってください。眼科検診・耳鼻科検診・心臓検診は、指定日に青梅市役所で欠席者検診を受けていただきます。御承知おきください。
- 最近、朝から体調不良の状態に登校してくるお子さんが目立ちます。無理な登校は、お子さんの体調を悪化させかねません。また、感染症だった場合、集団感染につながるおそれもあります。御家庭にて朝、お子さんの健康観察をしていただき、お子さんの体調がすぐれない場合は、無理な登校を控え、御家庭で休養していただきますよう、御協力をお願いいたします。
- 今月は全校遠足が予定されています。食物アレルギーの発症予防の観点から、お弁当のおかず・おやつの交換はしないよう、児童に指導しています。また、年度途中で新たにアレルギーを発症した場合は、すみやかに学校まで御連絡ください。お子さんの安心・安全な学校生活のため、御協力をお願いいたします。