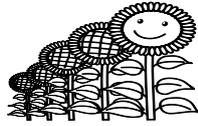


ほけんだより 5月号

# ひまわり

令和7年度

横須賀小学校 保健室



## 5月の保健目標

自分のからだを知ろう！



お医者さんに診てもらいましょう

### おうちの方へ

4月から健康診断を行っています。その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「結果のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせを受け取った場合は早めに受診をしてください。また、今後の保健管理のため、受診の結果を学校へ提出していただくようお願いします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

4～6年生の歯科検診は午後から行われます。給食後に、歯みがきをし、歯科検診を受けます。

4～6年生の子は、歯みがきセットを必ず持って来ましょう！

新学期が始まり、約1か月が過ぎようとしています。新しい生活には慣れましたか？

ゴールデンウィークが明けると、体調をくずしてしまう人もいます。早寝・早起きに気をつけて、よい生活リズムで過ごすことを心がけましょう。

## 5月の健康診断の予定

日	曜日	けんさ けんしん よてい 検査・検診の予定
1	木	内科検診 午後 5-1, 5-2 5-3, 5-4
7	水	聴力検査 午前 3年
8	木	歯科検診 午前 3年, 支援3・4年
13	火	内科検診 午後 4-4, 6-3(男子) 6-4
14	水	内科検診 午後 支援, 2-1, 2-2
15	木	耳鼻科検診 午前 2年
19	月	聴力検査 午前 2年
20	火	内科検診 午後 支援, 1-1, 3-1
21	水	聴力検査 午前 1年 歯科検診 午後 6-3, 6-4
22	木	内科検診 午後 4-1, 4-2, 4-3
23	金	歯科検診 午後 5-1, 5-2
26	月	聴力検査 午前 支援

## 6月の健康診断の予定

6月4日(水)	内科検診 支援, 2-3, 3-2
6月10日(火)	内科検診 支援, 1-2, 3-3
6月12日(木)	歯科検診 午前 2年, 支援2・5年
6月13日(金)	歯科検診 5-3, 5-4
6月18日(水)	歯科検診 4-1, 4-2
6月19日(木)	歯科検診 午前 1年, 支援1・6年
6月24日(火)	内科検診 支援, 1-3, 3-4
6月27日(金)	歯科検診 4-3, 4-4



おうちの方へ



## 尿検査の回収予備日は、5/9(金) です。

まだ提出していない児童は、この日に必ず提出してください。また、尿をとったけれど家に忘れてきてしまうという児童もいます。家を出る前には、かばんに入れたかどうか声をかけていただけると大変助かります。もし、家に忘れてしまった尿のスピッツをおうちの方が学校へ届けてくださる場合には、9:00までに持ってきてください。

新しいスピッツを5/8(木)に配布します。無くしてしまった場合にお使いください。バーコード付きのスピッツが残っている場合は、そちらを優先して使ってください。

## 横小っ子 生活リズム点検『さわやか点検』をします

本校では「基本的な生活習慣の育成」の実現をめざして、生活リズムの点検をしています。早寝・早起きや朝食をとることなどを当たり前に行えることが、子どもたちの健康や学習に良い影響を与えると考えています。また、規則正しい生活リズムの確立とその習慣づけは、保護者の皆様の応援がなければ実現できるものではありません。よろしくお願いいたします。

### 1 実施時期

一年間に3回、4日間

**1学期 5月13日(火)~16日(金)**

**2学期 9月9日(火)~13日(金)**

**3学期 1月20日(火)~24日(金)**

### 2 実施方法

- ・1日の過ごし方について点検表「さわやか点検」に記入する。
- ・最終日に各自で集計し、反省を記入する。
- ・保護者のサインをもらう。
- ・翌週の月曜日に担任に提出する。

### 3 お願い

「さわやか点検」を日常生活の反省資料にしたり、目標をもって生活するための励みにしたりしていきたいと考えています。自分の目標を達成できたときや以前できなかったことができるようになったときには、「充実感」「達成感」が味わえるように、保護者や教師からもほめ、認めていきたいと思っています。今年度は、保護者の皆様からのコメントをいただく代わりに、サインのみとなりました。お子様に直接励ましの言葉やアドバイス等伝えていただきたいと思ひます。よろしくお願いいたします。

### 4 点検項目

- ・健康に過ごすための目標(自分で決める)
- ・きのうの朝・昼・夜ごはんのあとに、歯をみがいた
- ・1日1回でもいいので、デンタルフロスを使った
- ・きのうの夜は、9時までに寝た (1~2年生)  
9時30分までに寝た (3~4年生)  
10時までに寝た (5~6年生)
- ・きょうの朝、おうちの人に「おはよう」のあいさつが言えた
- ・きょうは、朝ごはんをしっかり食べた
- ・学校にハンカチ・鼻紙をもってきた
- ・姿勢の正座ゲー・チョキ・パーを意識できた  
(よい姿勢で学習するための、合い言葉です)

