

ほけんだより 5月

令和7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
12日(月)	にょうけんさ じ たいしょうしゃ 尿検査2次(対象者)	16日(金)	にょうけんさ じ よびび 尿検査2次予備日②
12日(月)	ないかけんしん 内科検診(4・3・6年)	19日(月)	がんかけんしん 眼科健診(1・3・5年)
13日(火)	ないかけんしん 内科検診(1・2・3年・4・2・4・4)	20日(火)	がんかけんしん 眼科健診(2・4・6年)
14日(水)	にょうけんさ じ よびび 尿検査2次予備日①	22日(木)	にっこういどうきょうしつまえけんしん 日光移動教室前検診(6年)
15日(木)	ないかけんしん 内科検診(4・1・5年)	29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。

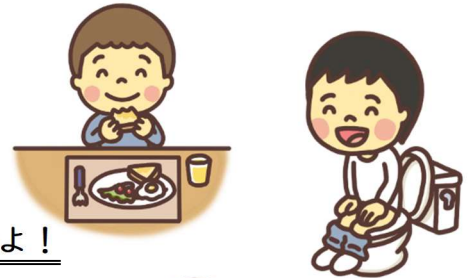
グッドモーニング60分で生活リズムを取りもどそう☀

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。



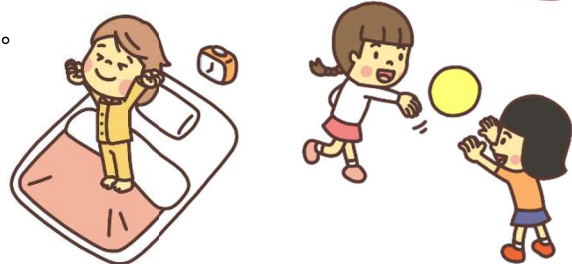
グッドモーニング60分ができていない人にはこんな人が多いよ！

◎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7日(水)～5月13日(火) ※14日(水)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・家庭学習(目安は学年×10分)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。



こんなにすごい！肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。

