ほけんだより５月

川口市立新郷東小学校　令和７年５月

新年度が始まって、１か月が経ちますね。新しい環境や周りとの関係に慣れてきましたか？一方で、緊張がとけたことで、心や体の疲れが出るころでもあります。それぞれ自分に合った方法で疲れをいやしてくださいね。



＜これからの保健行事　＞

５/12　（月）	心臓検診	１・４年・抽出者
５/15　（木）	尿検査１次	全校児童
５/２２（木）	歯科健診	４・５・６年
５/２９（木）	尿検査２次検査	１次有所見者・１次月経者・未提出者
６/６　（金）	耳鼻科検診	３年生・抽出者
6/１３（金）	眼科検診	全校児童
６/19（木）	歯科健診	１・２・３年　ひまわり
６/２６（木）	学校歯科医による歯科指導	１・２・３年　ひまわり



～おうちの方へ～　「結果のお知らせ」を配布しています！

健康診断の検査ごとに結果のお知らせを配布しています。異常があってもなくても、全員に結果を通知しています。内容をよくご確認いただき、受診が必要な際には、なるべく早めに治療を済ませるようお願い致します。

尚、既に受診していましたら、その旨を記入し提出してください。

また、学校での健康診断はスクリーニング（疾病の可能性のふるい分け）が目的です。確実な診断ではないため、病院では「異常がない」と言われる場合もありますのでご理解ください。

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。



≪5月の保健目標≫　心も体も元気に過ごそう



運動会練習みなさんとても真剣によく頑張っていますね。運動会に向けて気温はだんだんと暑くなってきて、練習もハードになってきます。暑さ対策をしっかりと、外に出るときは帽子をかぶり、のどがかわいていなくてもこまめに水分をとるのを忘れずに！

体も疲れがたまらないようにしっかりとよく眠る、好き嫌いせずに食事で栄養をとり、生活習慣に気を付けながら、力を発揮してください。





