

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
明戸小学校保健室

あたらしいがくねんになって1かげつがたちました。あたらしいせいかにくはなれましたか？
すこすこつかたまっているひとは、ゴールデンウィークなどのおやすみでゆっくりやすみましょう。

6がつごうほけん6月号の保健だよりから紙での配布はせず、「まなびポケット」ではいしん配信します。
これからは「まなびポケット」の「ちゃんねる」でかくにん確認してください。よろしくねが願います。



5月の健康診断予定



日付	検査項目	対象学年	
15 (金)	しきかくけんさ 色覚検査	4年生 きぼうしゃ 希望者	けんしんまえめ ・健診前に目をこすらない
18 (月)	しりよくけんさ 視力検査①	1・2・3年生	めがねをしようひとわすも ・めがねを使用している人は忘れずに持ってくる けんさまえめ ・検査前に目をこすらない
19 (火)	しりよくけんさ 視力検査②	4・5・6年生	めがねをしようひとわすも ・めがねを使用している人は忘れずに持ってくる けんさまえめ ・検査前に目をこすらない
20 (水)	ないかけんしん 内科検診①	1・3・5年生	ぜんじつかならにゆうよくからだせいけつ ・前日は必ず入浴して体を清潔にする たいそうぎきが ・体操着に着替える
26 (火)	がんかけんしん 眼科検診	1・3・5年生の対象者 ぜんいん 2・4・6年生全員	けんさまえめ ・検査前に目をこすらない
29 (金)	ないかけんしん 内科検診②	2・4・6年生	ぜんじつかならにゆうよくからだせいけつ ・前日は必ず入浴して体を清潔にする たいそうぎきが ・体操着に着替える



けつかけし結果のお知らせがくば配られたら、おうちのひとかくにん人と確認しましょう。

しりよくけんさ 視力検査

どれくらいとほみ遠くまで見えて
いるかをしら調べます。
かためけんさ片目ずつ検査を
します。



ないかけんしん 内科検診

いしや
お医者さんが
からだちようししらめ
体の調子を調べます。目
やみみみしん
や耳を見て、心ぞうやおな
かのおとき音を聞きます。



がんかけんしん 眼科検診

いしやめびょうき
お医者さんが目に病気がな
いかしら調べます。目のなか
ぶたをみ見ます。




せいかつしゅうかん ととの 生活習慣を整えよう

ゴールデンウィークが始まります。楽しみな予定がたくさんある人も多いですね。
今の時期は、新しい学年やクラスに少しずつ慣れ、生活リズムを整ってきた頃です。しかし、
休み中に夜ふかしや朝ねぼうが続くと、せっかく整った生活リズムがくずれてしまうことがあります。
ゴールデンウィーク中も、元気に過ごすために生活習慣を整えましょう。

げんき 元気に過ごすための生活習慣


8

1 はや 早ね



スマホやゲームはねる
1時間前にはやめましょう。
小学生の理想的な睡眠時間
は9～12時間です。

2 はや 早おき




朝決まった時間に起きて、
朝日をあびると、生活リズム
が整いやすくなります。

3 あさ 朝ごはん




朝ごはんを食べることで
体と頭が自覚め、1日を
元気にスタートできます。

4 バランスの良い食事




好ききらいせず、いろいろな
食べ物をバランスよく食べ
ましょう。

5 うんどう 運動



外遊びや運動で体を動か
すと体力がつき、疲れにく
くなります。心もすっきり
して元気にすごせます。

6 ただ 正しい姿勢




背すじをのばして座ること
で、集中しやすくなり、体
への負担も少なくなります。

7 ゲーム・スマホは時間を決める



ゲームやスマートフォンは
時間を決めて使い、使いすぎ
を防ぎましょう。

8 は 歯みがき



ごはんを食べた後は歯みが
きをして歯や歯ぐきの病気を
予防しましょう。

おうちのかたへ

検診・検査が済みましたら、該当児童へ結果のお知らせを配布します（歯科健診の結果は全児童へ配布）。昨年度までのものと様式が変わっています。また、全検診・検査が終わりましたら、健康カードを配布します。全ての結果が記入してありますのでご確認いただき、再び学校へ提出してください。

健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるもので「病院に行ったら異常がなかった」「検査では毎年同じ結果」というようなことが起こることもあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気を見つけるために、早めの受診をお願いいたします。

受診が済みましたら、医療機関で記入していただいた受診報告書を学校にご提出ください。