

# ほけんだより

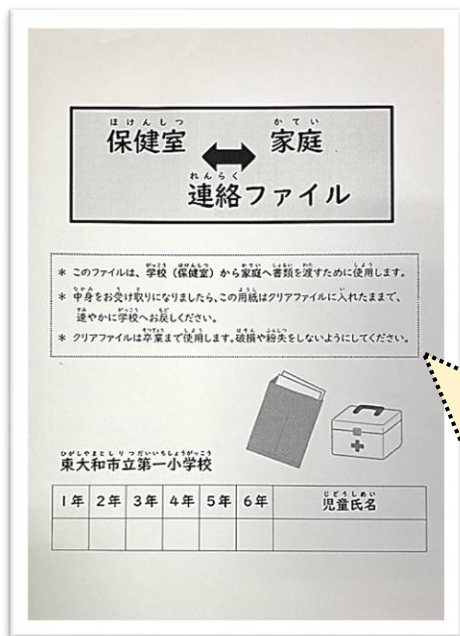
令和 8年 5月 26日  
東大和市立第一小学校  
校長 吉行 一敏  
養護教諭 梅田 育美

朝と日中の気温差もあり、天候が変わりやすい季節となりました。  
朝の健康観察や服装の調節、水分補給について引き続き、お子さんが  
「自分でできる」ための見守りや声かけをよろしく願いいたします。



本日、健康診断のお知らせを（対象の方へ）

「保健室 ↔ 家庭の連絡ファイル」にて配布します。



保健室から保護者の方へのお知らせや健康診断の結果を個人用のクリアホルダーを活用して配布します。ファイルを受け取りましたら、中身のみを抜き取り、速やかに学校までホルダーをご返却ください。各学年で違う色のホルダーとなっています。卒業まで使いますので、破損や紛失のないように使用してください。

ご協力よろしく願いいたします。

## <本日配布の内容>

- 尿検査一次
  - 内科検診
  - 耳鼻科検診、聴力検査
  - 眼科検診、視力検査
- 内科・耳鼻科・眼科検診の欠席者

\*尿検査一次を5月以降に提出の方、視力・聴力検査欠席者の方でのお知らせが必要な方は、後日お渡しいたします。

各健診（尿検査以外）について、医療機関へ受診することをおすすめ

する方のみ、「健康診断のお知らせ」を配布しています。なお、学校での健診はスクリーニングのため、受診されても異常なしと診断される場合があります。定期受診をされている方や結果配布の前に既に受診をされている場合には、詳細を保護者の方が記入し、学校へ提出をお願いいたします。

ご不明な点等ありましたら、保健室までご相談ください。



お家の人と一緒に見てみましょう！

## 5・6月の健康診断の予定



4月から健康診断のご協力  
ありがとうございます。検診  
も残りわずかとなってしまし  
た。並び方や待ち方、あいさ  
つなど、検診の受け方が回  
数を重ねるごとにとても上手  
になっていて素敵ですね。

- 5月27日(水) 移動教室前健康相談13時30分～(5年対象者)
- 5月28日(木) 尿検査一次回収④(最終)、二次回収③
- 6月5日(金) 歯科健診(2年・4年・6年)
- 6月7日(日) 心臓検診欠席者検診(市役所にて9時～)
- 6月16日(火) 移動教室前健康相談13時15分～(6年対象者)
- 6月17日(水) 尿検査二次回収④(最終)
- 6月21日(日) 心臓検診二次検診(一次検診未受診者は対象外、9時～市役所)

## 朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開  
けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決  
まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエ  
ネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレ  
に行き、排便習慣を。

## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり  
汗をかくこと



毎日、少しずつでも  
運動しよう



風呂でしっかり  
湯船につかり



汗をかいたら  
こまめに水分補給