



令和8年5月1日
浦安市立富岡小学校
保健室

まだまだ続きます 健康診断



あたらしい新しいクラスになって「がんばるぞ!」とおもっていたけれど、
たくさんの新しいことがあり、ちょっとお疲れモードになっていませんか？
まずは、のんびりと過ごして、心と体を休ませてあげましょう。
何かあったら、保健室にも話しに来てください。

5月からだんだんと暑くなります。水分をしっかりとってくださいね。

一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

1 はやお
早起しよう



2 ひ ひかり
日の光を
浴びよう



3 あさ
朝ごはんを
食べよう



4 うんちを
出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食
べたりトイレに行ったり
する余裕が持てる時間
におきましよう。カーテン
を開けて日の光を浴び
ると、脳が目覚めます。

4月から健康診断が始まりました。身体測定と視力検査、上手にできましたね。皆さんの成長を感じることができて、とてもうれしく思います。5月からはお医者さんが学校に来て、みなさんの健康診断を行ってくれます。自分の順番が来たら、「お願いします。」としっかりあいさつをしましょうね。



自分の身体は自分で守ろう！安全な生活を。

廊下を歩いていますか？まわりを見て行動していますか？

「いそいでいたらぶつかっちゃった!」「見ていなかった…」

「左を歩いてしまった…」

もし道路だったら、もっと大変なことになります。自分の身体を守るために、学校での生活を安全なものにしていきましょう。

爪は健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



保護者の方へ

- ・尿検査の1次予備日が5月19日(火)となっています。提出できなかった方は、当日よりよろしくお願いいたします。容器がない場合は、担任までお知らせください。
 - ・体調の関係で内服薬などを持参される際は、担任か保健室までお知らせください。お子様の体調を把握した上で対応することが可能です。よろしくお願いいたします。
 - ・5月に内科検診があります。千葉県医師会より、「学校健診の流れ」という動画が出ております。昨年度もほけんだよりに掲載したのになります。よろしければ、お子様とご確認ください。
- <小・中学年用> <高学年用>



保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。病気や異常の疑いがある場合は、結果のお知らせを配付しています。

受診のお知らせが届いた場合でも、歯科検診など、検診する医師によって診断結果に違いがある場合や、内科検診で経過観察中の症状を指摘される場合もあります。歯列異常やアレルギー疾患など、かかりつけの医師の管理を受けている場合や、ご家庭の判断によっては、受診を強制するものではありません。保護者の方がその旨をご記入の上、学校へご提出ください。

夏休み前に、すべての健康診断結果をまとめた「けんこうカード」を配付する予定です。