

# げんき

令和7年5月2日（金）

喜多見の学び舎  
世田谷区立喜多見小学校 ほけんだより  
校長 森田 賢  
養護教諭

5月の保健目標 「規則正しい生活をしよう」

## 健康診断が続きます

4月から健康診断を実施しています。5月、6月も引き続き検診・検査等があります。保護者のみなさまには御協力いただくことがあります。よろしくお願いいたします。

### ★健康診断の日程★

日にち	検査	対象学年	注意
5月 2日（金）	聴力検査	1年	
9日（金）	内科検診	1-1、3-2、 4-1、4-2	体育着で行います。
13日（火）	心臓検診	1年、4年、 区外転入者	体育着で行います。
16日（金）	腎臓検診2次回収日	該当者	容器は1次で配布したものを使用します。
23日（金）	腎臓検診予備回収日	該当者	最終の回収です。 ※この日に提出できない人は、個人で受診していただくこととなりますので、御注意ください。
29日（木）	眼科検診	全学年	
30日（金）	耳鼻科検診	全学年	軽く耳掃除をしてきましょう。
6月 3日（火）	内科検診	1-2、1-3、 3-3、4-3	体育着で行います。
12日（木）	歯科検診	2年、4年、6年	忘れずに歯みがきしてきましょう。
19日（木）	歯科検診	1年、3年、5年	忘れずに歯みがきしてきましょう。

### 保護者の方へ

#### ★健康診断の結果のお知らせをもらったら

学校での検診・検査の結果、病院でのくわしい検査や治療が必要と思われる児童には、お知らせの用紙を1週間前後でお渡しします。（歯科検診は異常なしの児童も含め全員にお渡しします。）用紙を持って帰りましたら、かかりつけの病院で診ていただき、結果を学校へ提出してください。お子さんが、何も持って帰ってこない場合は、「所見なし」と御判断ください。学校での検診・検査は、スクリーニングと言われ、異常の疑いがあるものを見付け、病院でくわしい検査をしてもらうものです。そのため、病院での検査の結果、異常なしということもありますので、御了承ください。



## 生活リズムを見直して元気に過ごそう！

新年度が始まってから1か月がたちました。みなさんも新しい生活に慣れてきた頃だと思います。しかし、5月の連休明けは疲れが出て、体調を崩す人が増える時期でもあります。また、運動会の練習も始まります。しっかり睡眠をとる、朝御飯を食べるなど生活リズムをととのえ、体調を崩さないようにしましょう。

早寝早起きをしよう！

→

寝る時間のめやすを決めて、少しずつ慣れていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に寝起きするといいですよ。

朝ごはんを食べよう！

→

ごはんやパンを中心に栄養バランスのよい朝ごはんを。むずかしい時は、何か1品でもいいので食べてくるようにしましょう。

トイレに行こう！

→

朝ごはんをはじめ、食事をした後にはうんちが出やすくなります。がまんせず、なるべくすぐトイレに行くことを心がけましょう。

体を動かそう！

→

昼間起きている時に、体を動かしておく、夜はちゃんと眠くなります。外遊びやスポーツのほか、家のお手伝いなどいいと思います。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう！

風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。でも、朝と夜はすずしいのに、昼間は日ざしが強くて、ちょっと汗をかくくらいの暑さ。寒い冬を過ごしてきたみなさんの体は、暑さにまだ慣れていません。そんな時こそ、熱中症に注意！ 運動会の練習も本格的に始まります。このようなことに気を付けて、熱中症にならないように過ごしましょう。

脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう

気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう

外出のときは帽子をかぶり  
紫外線避けよう

## 日本スポーツ振興センター（災害給付金の制度）について

学校の管理下で起こったけがや疾病について、医療費の一部が給付される制度です。申請に必要な書類は学校にありますので、担任または養護教諭に御連絡ください。

給付の対象となる主な『学校管理下』の範囲…授業、学校行事、休み時間、登下校中など  
給付対象となる『災害』の範囲…負傷（捻挫、骨折など）、疾病（食中毒、熱中症など）、  
障害（負傷・疾病で後遺症が残った場合）など