

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
世田谷区立松沢小学校
校長 栗林 大輔
養護 教諭

年度当初は、保健関係書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。新しい年度が始まり、1か月が経ちました。新しい環境に慣れてくる反面、疲れが出やすい時期です。生活リズムが崩れやすいため、連休明けは特に、朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

5月の保健目標

からだを大切にしよう



4月の感染症情報

水痘

4名



都内で流行中

麻しん
(はしか)

都内で麻しんの感染が広がっています。麻しんは感染力が非常に強く、空気や飛沫でうつる病気です。発熱や発しん、せき、目の充血などの症状がある場合は、医療機関にご相談ください。

予防のためには、予防接種（MRワクチン）が有効です。決められた回数の予防接種がまだの方は、早めに接種していただくようお願いいたします。

感染症を予防するために、できること

手洗い・うがい

外から帰ったときや、食事の前、トイレの後など、石けんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。



咳エチケット

せきやくしゃみが出るときは、マスクやティッシュ、ひじの内側で口や鼻をおさえ、周りの人から顔をそむけるようにしましょう。



体調管理

十分な睡眠とバランスのよい食事をとり、体の抵抗力を高めましょう。疲れがたまらないよう、無理のない生活を心がけ、感染症の予防につなげましょう。



生活リズムを整えましょう

お子さんの心と体の健康のために、毎日の生活リズムを整えることが大切です。ご家庭でもご協力をお願いします。

早寝・早起きを心がけましょう

十分な睡眠は、体調を整え、疲れをとるために大切です。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは、脳と体のエネルギーになります。

朝、トイレに行く習慣をつけましょう

おなかの調子を整え、気持ちよく1日をスタートできます。

体を動かしてリフレッシュしましょう

適度な運動や外遊びは、気分転換になり、夜の睡眠にもつながります。



5月の健康診断日程



日にち	曜日	項目	対象学年	留意点・持ち物等
7	木	心臓検診	1・4年・対象者	体操服
8	金	耳鼻科検診	5・6年 くすのき・きはだ	前日には耳掃除を。
11	月	眼科検診	4～6年	眼鏡のある人は持ってくる。
13	水	耳鼻科検診	1～4年 くすのき・きはだの1年	前日には耳掃除を。
14	木	歯科検診	1・2・5年 くすのき・きはだ	朝の歯磨きを念入りに。
18	月	腎臓検診2次	2次対象者 1次未提出者	対象者には、15日(金)に容器を配布。 8:50までには提出を。
26	火	川場移動教室 事前健診	5年	健康観察カード持参 ※持参薬ある人は、カードに記載
		腎臓検診 予備日	1次・2次未提出者	対象者には、25日(月)に容器を配布。 8:50までには提出を。
28	木	歯科検診	3・4・6年	朝の歯磨きを念入りに。

健康診断結果のお知らせについて

健康診断が終わり次第、受診の必要があるお子さんへ「健康診断結果のお知らせ」をお配りしています。欠席等により受診できなかったお子さんへは「定期健康診断（未受診）についてのお知らせ」を配付しております。

5月25日（月）開始の水泳学習の前までに内科、眼科、耳鼻科検診の受診・治療を済ませ、学校まで「受診連絡票」をご提出ください。



けんこうカードの返却・回収について

4月に実施した発育測定結果を記入した「けんこうカード」を、5月1日（金）に返却いたします。ご家庭でお子さんの成長の様子をご確認いただき、結果が記入してある欄の下に**押印（またはサイン）**をして、**5月8日（月）までに担任へご提出ください。**なお、けんこうカードは6年間使用しますので、大切に保管をお願いいたします。

