

おうちの人といっしょに読みましょう。

ほけんだより 5月

令和7年4月30日
市川市立若宮小学校
保健室

新年度が始まって1ヶ月がたちました。新しい生活には慣れましたか？緊張もほぐれてきて、授業や休み時間の元気が毎日保健室にも聞こえてきます。

この時期は、自分でも気づかないうちに疲れがたまり、体調をくずしたり、けがをしたりしやすくなっています。「ちょっとだけ」と思って続けていることが生活リズムをみだす原因になっていることもあります。生活を振り返ってみてください。

今月は運動会もあるので、病気やけがに気を付けて生活していきましょう。

5月の保健目標

すす びょうき なお
進んで病気を治そう



5月にはたくさんの検診が入っています。治療のすすめの紙をもらった人は、早めに病院でみてもらいましょう。

むし歯や視力低下も自分の力では治せないものです。自分の体を大切にするためにも、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

保護者の方へ

◎健康診断の結果、疾病・異常の疑いがあった場合に「治療のすすめ」を配付しています。できるだけ早く治療を受けるようお願いいたします。なお、病院へ行く際は、学校で配付された治療勧告書を持参してください。また、すでにご家庭で管理されている場合はその旨、お知らせください。（受診料は個人負担となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。）

*耳鼻科や眼科の治療はプールが始まる前までに終わらせてください。特に耳垢はとってもらいましょう。（学校医の先生からも受診をお願いされています。）

◎学校での健診は疑わしいものをチェックするものです。中には、治療勧告用紙をもらって、受診した際に「異常はありません」と言われることもあると思いますが、お子さまが健やかな学校生活を送るために、疾病異常の早期発見、早期治療を目的としておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…

あとちょっとだけ…

もうちょっとだけ…

あとちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

まだまだつづきます！健康診断！5月の予定

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				*視力再検査 1年		
5	6	7	8	9	10	11
		*眼科検診 2・4・6年・杉の子	*内科検診 1・2・5年			
12	13	14	15	16	17	18
*尿検査			*歯科検診 1・2・4・6年 杉の子	*内科検診 4年・杉の子		
19	20	21	22	23	24	25
			*尿検査（予備日）		運動会	運動会 予備日
26	27	28	29	30	31	
振替休日			*耳鼻科検診 1・3・5年・杉の子			