

# ほけんだより

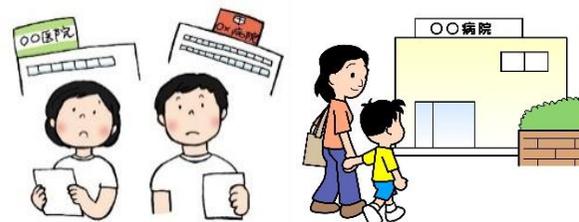
令和5年5月1日  
杉並区立堀之内小学校  
校長 森 孝  
養護教諭 鳥居 香葉江



## 5月の健康診断予定

日程	検診項目	対象学年	時間
5月9日(火)	耳鼻科検診	1～3年生	8:50～
5月11日(木)	眼科検診	全学年	9:00～
5月15日(月)	尿検査1次回収①	全学年	8:50までに
5月16日(火)	尿検査1次回収②	対象者のみ	8:50までに
5月16日(火)	内科検診	3年生	13:10～
5月24日(水)	心臓検診	1年生・対象者	9:00～
5月25日(火)	耳鼻科検診	4～6年生	8:50～
5月26日(金)	内科検診	2年生	13:10～
5月30日(火)	尿検査2次回収	対象者のみ	8:50までに
5月30日(火)	内科検診	5年生	13:10～

※身長(該当学年のみ)については、決まり次第お知らせします。  
5月中旬に実施できるよう、計画中です。



## 保護者の方へ 健康診断結果のお知らせについて

- 検診の終了したものから随時、受診をお勧めする場合、文書でお知らせいたします。
- 学校での健康診断はスクリーニング(集団検診)ですので、お知らせする内容は「病気や異常の疑い」です。

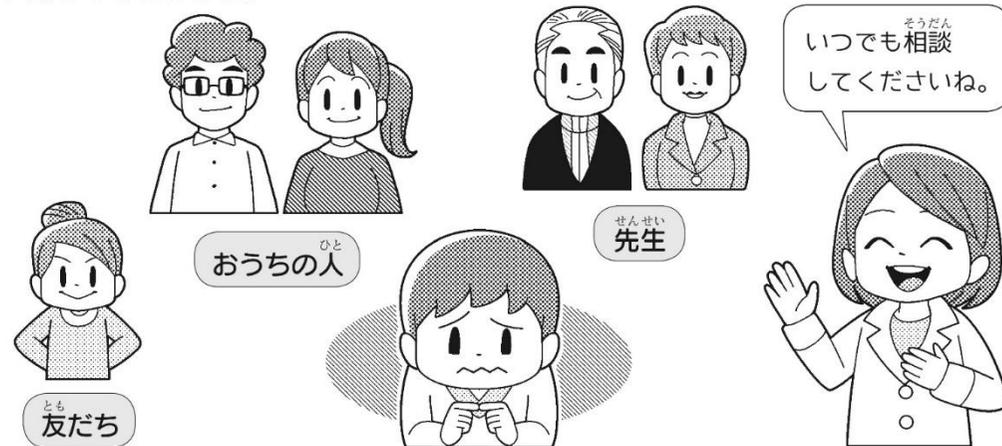
医療機関を受診した結果「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。

- 視力検査については、裸眼視力・矯正視力ともに(右・左)が(A・A)(A・B)(B・A)以外の場合にお知らせします。
- 定期健康診断の結果は、すべての定期健康診断が終わりましたら、「定期健康診断の記録」という紙でお知らせします。
- 結果に関してご不明な点などがありましたら、いつでも養護教諭までご相談ください。



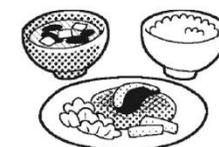
## 5月は新生活のつかれが出やすい時期です

なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかがいたくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましょう。

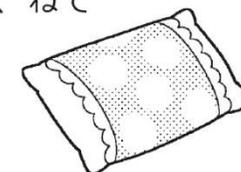


## 体が成長する今、大切なこと

**食事** 骨や筋肉をつくるもとになる栄養を、バランスよくとりましょう。



**すいみん** 成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、ねている間に体の中に出できます。



**運動** 運動をしておなかがすき、夜はぐっすりねむれます。また、運動のしげきは、骨の成長をうながします。

