

ほけんだより5月がつ

令和8年5月1日
杉並区立松庵小学校

しんがくねん はじ いっかげつ た 新たな環境にはもう慣れましたか？朝晩の寒暖差や日々の疲れで体調を崩しやすい時期です。休みの日はしっかり体を休めて元気に学校生活を送りましょう！

5月の健康診断予定

日	曜	内容	対象	備考
1	金	聴力検査	2年生	
7	木	★尿検査★	全学年	
11	月	尿検査一次追加	対象者	
14	木	内科検診	1・5年生	体育着着用
15	金	脊柱側わん症検診	5年生	体育着着用
19	火	心臓検診	1年生	
21	木	耳鼻科検診	全学年	耳掃除をしましょう。
25	月	尿検査二次	対象者	
26	火	歯科検診	全学年	
		尿検査二次追加	対象者	

健康な生活リズムをつくる

連休明けは「五月病」といって、やる気が出なかったり、なんとなく体調が悪かったりすることがあります。

生活リズムを整えて五月病にならないようにしましょう。

こんな人はいませんか？

朝ごはんを食べる時間がない



朝は食欲がなくて食べられない



朝は食べる習慣がなく、用意されてない



生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし-朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



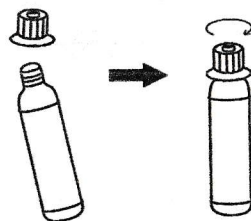
～尿検査は5月7日(木)提出です！～

■ 採尿の手順

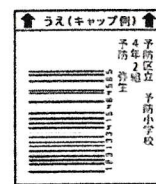
① 朝起きてすぐの尿をとります。はじめに少しだけ排尿をして、そのあとの尿をコップにとってください。
(起床後、動きまわった後の尿では、正確な結果にならない場合があります)

② 容器をつぶし、中の空気を出して尿を吸いあげます。
(容器の半分ほどに満たない場合は、容器を上に向けて空気を出して、もう一度、吸いあげてください)

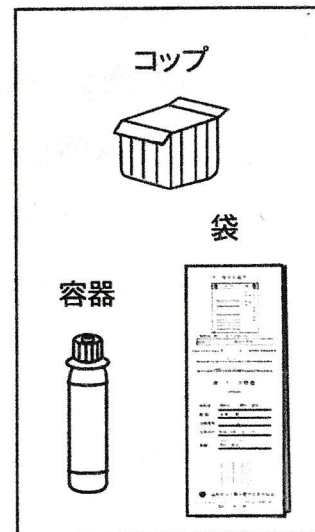
③ キャップをしっかりしめてください。



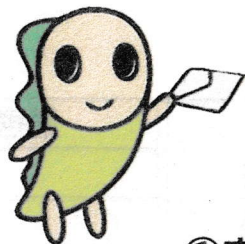
④ 袋に添付してあるシールをはがし、容器に貼り付けてください。容器を袋に入れてください。



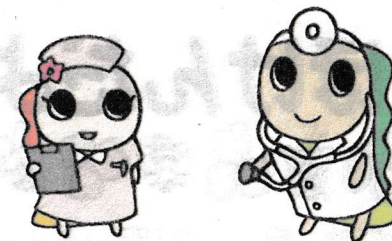
▼ 学校で渡されるもの ▼



- 欠席や月経中で提出できない人は5/11(月)に出しましょう。
- 提出が遅れると水泳指導に参加できません。



* 保護者の方へ *



①定期健康診断の結果について

定期健康診断の結果、病気などが見つかった場合は「結果のお知らせ」をお渡ししています。

今年度は**6月9日(火)**から水泳指導が始まる予定です。

内科(水色)、眼科(藤色)、耳鼻科(若草色)検診のお知らせを受け取られたお子様は、水泳指導前までに受診をして、検診結果のお知らせを学校に提出してください。

受診をされる際は「〇〇検診結果のお知らせ」、保険証、子ども医療証を医療機関にご持参ください。

また、医療機関によっては、文書料が発生する場合がございます。(学校医を受診する場合は無料です。)

※水泳指導前までに治療が不要な疾患(例:斜視、アレルギー性鼻炎など)があります。詳しくは検診結果のお知らせをお読みください。

なお内科検診について、アトピー性皮膚炎などすでに通院され結果がわかっている場合はその旨を受診報告書(検診結果のお知らせ下部)に記入の上、提出してください。

②登校届の改定について

4月8日に tetoru にて配信しました通り、令和8年4月1日より学校感染症取り扱いの一部に変更がありました。変更は下記のとおりです。

【令和8年4月より】

感染症名	必要な書類	記入者
<ul style="list-style-type: none"> ・インフルエンザ ・新型コロナウイルス ・感染性胃腸炎 (ノロウイルス等) ・マイコプラズマ感染症 ・溶連菌感染症 ・伝染性紅斑(リンゴ病) ・手足口病 ・ヘルパンギーナ 	登校届	保護者
<ul style="list-style-type: none"> ・その他の感染症 (水ぼうそう等) 	登校許可意見書	医療機関

登校届・登校許可意見書につきましては、松庵小HPからダウンロード・印刷していただきますようお願いいたします。

**ご不明な点がございましたら
松庵小 保健室までお問い合わせください。**