

* ほけんだより * 5月 *

令和7年4月30日
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
養護教諭 石松 樹里

新学期が始まり1か月たちました。少しずつ新しい学年やクラスに慣れてきたでしょうか。5月は暑くなったり連休があったりと、身体の疲れが出やすい季節でもあります。睡眠や食事、運動など、生活リズムを整えて体も心も元気に過ごせるよう工夫しましょう。

5月の健康診断の予定



月	火	水	木	金
4/28	4/29	4/30	5/1	5/2
振替休業日	昭和の日 	歯をみがいてきましょう。 	聴力検査 1年	聴力検査 3年
5/5	5/6		5/8	5/9
こどもの日 たいいく ぎょく おこな 体育着で行います。	振替休日	みみそうじ 耳掃除をしてきましょう。 	歯科健診 全学年	内科検診 4年・5-1
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
忘れずに も 持ってきてましょう。 	内科検診 1年・2-1・2-2 <u>尿検査 全学年</u>	耳鼻科検診 全学年	眼科検診 全学年	尿検査一次 予備日 (5/30 二次)

結果から振り返ってみよう

健康診断が終わると、みなさんの身長や体重、「あらためて、病院で診てもらってください」などの「結果のお知らせ」をわたしています。からだの様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものですが、ふだんの生活を振り返るきっかけにもなります。視力検査の結果がB、C、Dだった人は、スマートフォンやパソコンを長時間使っていませんか？ 歯科検診でむし歯が見つかった人は、食事のあとは歯をみがいていますか？ ふだんの生活習慣を確認してみてくださいね。

「慣れてきたから」 気をつけて

新学期が始まって1か月たちました。新しいクラスや学校生活にだんだん慣れてきたころだと思います。慣れてきたからこそ、ふだんの生活で気をつけてほしいことがあります。廊下を走ったり、階段でふざけたりしていませんか？ また、夜ふかししたり朝ごはんを抜いたりしていませんか？ ちょっとしたことから体調をくずしたり、ケガをしたりしやすくなります。気持ちをひきしめて行動するようにしてくださいね。