



保健だより ～おうちのかたへ～

(児童数配付)

四街道市立みそら小学校

令和7年5月1日

のびのび

健康診断 まだまだ 続きます

健康診断では歯科検診以外、異常のある場合のみ「結果のお知らせ」をお配りします。学校の健康診断は、スクリーニングといって病気の疑いがある人を探し出すものです。「再検査」や「要精密検査」の結果が出ても、病院では「異常なし」や「経過観察」と診断されることもありますので、ご了承ください。受診される病院の指示に従い検査を受けてください。また、お手数ですが結果用紙は学校に提出をお願いします。お知らせしました健診結果で既に受診中・管理中の場合は、保護者の方の記入でその旨をお知らせいただければ幸いです。ご不明な点、気になることなどございましたら、いつでもお知らせください。

5月の予定

- 14日(水) 尿1次検査(予備)(1次検査未提出者)
- 20日(火) 歯科検診(全学年)
- 23日(金) 脊柱側弯症検診(5年)
- 27日(火) 尿2次検査(対象者)
- 29日(木) 耳鼻科検診(4年)



*** 全ての結果は「健康の記録」を学期末にお配りしますので、
そちらでご確認ください。**

学校でのケガの際は…

学校管理下でのケガは、「日本スポーツ振興センター災害共済」制度が優先されます。「子ども医療費助成制度」との重複しての申請はできませんので、受診される場合はご注意ください。ご不明な点は学校まで御連絡ください。

- * 医療費総額(健康保険でいう10割分)が
5000円(窓口負担分3割が1500円)
以上の場合が対象になります。





ほけんだより ～みそら小のみんなへ～

のびのび

みそら小学校
令和7年5月1日

ほけんもくひょう
【今月の保健目標】

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

ただ しせい
正しい姿勢はできていますか？
じぶん しせい みなお
自分の姿勢を見直してみましょう。



姿勢を
確認しよう！

こう どう ぶ けん こう こつ しり
後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

かべ た
壁 につけて立ってみよう

こし かべ あいだ て はい すき ま
腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
とも かくにん
友だちと確認しあってみてね。



○そろそろ熱中症に注意！

こんな日は 熱中症にご用心

しつ だか ひ
湿度が高い日

きゅう
急に
暑くなった日

かぜ よわ
風が弱く、
日ざしが強い日

からだ
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると 熱中症の危険 があります。

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ タオルで汗をふく
- ☒ 帽子をかぶる



いま
今からしっかり
対策しましょう

しん がつ き
新学期から
1カ月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

こころ からだ やす
心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだ うご
体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす