



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8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結構です。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

- 7日(木) 脊柱側弯症検診(5年)
耳鼻科検診(4年)
- 11日(月) 尿1次検査(予備)(1次検査未提出者)
- 14日(木) 内科検診(1～3年)
- 18日(月) 眼科検診(全学年)
- 19日(火) 尿検査2次(対象者)



* **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8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 後頭部 けん こう こつ 肩甲骨 お尻 かがと

かべ 壁 につけて立ってみよう

こし かべ あいだ て 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。



ねっちゅうしょう ちゅうい ○そろそろ熱中症に注意！

こんな日は熱中症にご用心

しつど たか 湿度が高い日

かぜ よわ 風が弱く、日ざしが強い日

きゅう 急に暑くなった日

からだ あつ 体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
きゅう 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 がっき から
新学期から
1 か月

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



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす