



# ほけんだより



令和8年5月1日発行  
山の手南小学校  
保健室

4月中頃から、寒い日と暖かい日で気温の差が大きかったためか、かぜをひいたり、体調を崩したりする子どもが見られました。

5月から外で運動会の練習をする機会や、汗をかく機会が増えますので、**脱ぎ着のしやすい服装**を心掛け、下着を着て登校できるとよいと思います。



## 5月の健康診断

聴力検査(1・2・3・5年) 耳の聞こえの検査をします。

11日(月) 5年生 12日(火) 2年生 13日(水) 3年生

14日(木) 1年生 15日(金) さくらルーム1・2・3・5年生



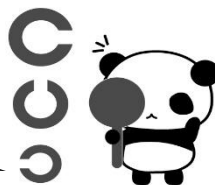
眼科検診(1・4年生) 18日(月)

学校眼科医 佐藤 出 先生(花田眼科)が来校して診てくださいます。  
眼の病気はないか、見え方に異常はないかを検査します。

## 尿検査 28日(木) 1回目

前日に検査セットが配付されます。当日、提出された検体を委託検査機関に提出し検査してもらいます。**欠席時、ご家族の方が持参する場合は、8時50分までに届けてください。**

視力検査や歯科検診が終わりました。  
黄色いお知らせ用紙が届いているご家庭は、**受診結果を学校に提出してください。**



## 着替えの貸し出し

保健室には、着替え用の下着が用意してあります。新品をお貸しいたしますので、**新品の下着の返却**をお願いします。(お貸ししたサイズと同じであればデザインや色は問いません。)



ご協力  
お願いします

独立行政法人日本スポーツ振興センター  
「災害共済給付制度」  
について

この制度は、お子さんの登校から下校までの災害について、医療費の自己負担額の給付などを行うものです。申込書のご提出ありがとうございました。掛け金は**1回目の学校徴収金口座で引き落とし**となります。

次のページもご覧ください

## ★衛生習慣をチェックしてみましょう★

新学期がスタートして1か月がたちました。衛生習慣はしっかり身に付いたでしょうか？ぜひお子さんと一緒に確認してみてください。

- 爪は切りそろえられているかな？…けがの防止にもなります！！
- 前髪は目にかからないかな？…目にやさしい生活を！！
- ハンカチ・ティッシュはポケットに入っているかな？毎日新しいハンカチにしているかな？…手洗後は清潔なハンカチでふきましょう



4月は、ハンカチを持ち歩いていない子が目立ちました。

## 生活リズムを整えましょう

そろそろ疲れがたまり、体調を崩しやすい時期です。学校では、規則正しい生活リズムを守るために以下のような指導をしています。

### 早寝早起きを心掛けましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにしましょう。

十分な睡眠は  
「日中の疲れをとる」  
「体の成長を促す」  
「病気を治す力が増す」  
ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

### 朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、朝の生活を見直しましょう。



## 足に合った靴で元気に遊みましょう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴を買っていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期にこそ、適切な靴選びが重要なのです。見直してみましょう。

### つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事。

### 調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



### 柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

## 色覚検査について

色覚検査は、2年生の希望者を対象に実施します。

2年生以外のお子さんで検査を希望される方は、担任または養護教諭にご連絡ください。

