



令和7年5月1日
穂高南小学校 保健室
家庭数配付

お子様と一緒に読みく
ださい

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学級での生活に慣れてきた頃でしょうか。
連休明けは、4月の疲れがたまり、体調を崩す人が多い時期です。また、日中は気温が上がり
暑い日もあります。次の日に疲れを残さないよう、朝食や睡眠をしっかりととりましょう。



～健康診断が続きます～

先月、全学年の発育測定、視力検査、歯科健診、1・4年生の心電図検査が終了しました。5
月以降も検診が続きますので、ご確認をお願いいたします。

【5月の健康診断 予定】

5月14日(水)	運動器健診 1・2・3年生 該当者
5月15日(木)	眼科健診 全学年
5月16日(金)	内科健診 1・3年生
5月20日(火)	内科健診 2・6年生
5月20日(火)	尿検査 全学年
5月21日(水)	
5月21日(水)	運動器健診 4・5・6年生 該当者
5月27日(火)	内科健診 4・5年生

5/16(金)・5/20(月)の
内科健診は、対象学年が年
間行事計画とは変更になり
ました。ご了承ください。



—保護者の方へ 健康診断の結果について—

健康診断の総合的な結果については、すべての健診が終了後、「健康の記録(1年生)」「健康ファイル(2～6年生)」でお知らせします。

視力検査の結果、視力がB以下のお子様には「眼科受診のおすすめ」を配付しました。また、歯科健診の結果、受診が必要な人には受診のおすすめをお渡ししました。できるだけ早めに受診をしていただき、受診が済みましたら報告書をご提出いただきますようお願いいたします。

なお、学校の健康診断はスクリーニング(健康かどうかを振り分けるもの)であるため、医療機関での受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますことをご了承ください。



外あそびで要注意! これ 忘れていませんか?

服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかももう一度確認しましょう。



水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。



～ほっとスペースがあります～

新学期が始まり、1ヵ月が経ちました。新しい環境になれてきた人もいれば、少し疲れてしまった人、不安や心配ごとをかかえている人もいるのではないのでしょうか？

昨年度より、保健室の一角には「ほっとスペース」という場所があります。「少し静かな場所で休みたい」「話を聞いてほしい」という時、誰でも使うことができる場所です。

みなさんの心が少しでもほっと安らぎ、元気をたくわえていく場所になればと思います。

〈ほっとスペース利用のルール〉

- ①利用は1時間までです
- ②ふざけたり、さわいだりしません
- ③こんなときは使えません
 - ・保健室の先生がいないとき
 - ・熱で休んでいる人がいるとき
 - ・大けがをした人がいるとき
 - ・健康診断をやっているとき



ほっとスペース

ついたてを立て、半個室になっています。

なかのようす

「元気になるってほしい」という願いをこめて、ひまわりの花をおいています。本も数冊、折り紙も置いてあります。

～心配なことや困ったことがあったら、いつでも保健室に来てくださいね～