

# ほけんだより

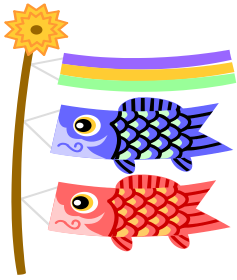


上尾市立芝川小学校

令和8年5月号



HPはこちらのQRコードから



新学期がスタートして1カ月が経ちました。新しい生活にも慣れてホッとこの時期は、今まで緊張していた分、疲れの出やすい時期でもあります。お家でしっかり睡眠をとるように心がけましょう。また、今月は運動会があります。けがには十分に注意していきましょう。

## 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間(まじ)にうんち



☑ 外(そと)で元気にからだを動かす

## 5月の保健関係行事予定

5/13	内科検診 1年・6年男子
5/14	内科検診 なかよし・3年・6年女子
5/19	眼科検診 全学年
	内科検診 4年・5年女子

5/20	内科検診 2年・5年男子
5/21	尿2次検査(対象者)
	歯科健診 2・4・6年

(学校行事等の関係で変更になる場合もあります。)

## 検診・診察時の対応及び服装について

定期健康診断では、児童のプライバシー等に配慮しながら、検診の内容に応じて男女別で実施(場所や時間、担当教員の配置)をしています。

検査・診察の場面においては、必要に応じて医師が、体育着等をめくって視触診したり、体育着等の下から聴診器を入れたりする場合があります。正確な検査・診察を実施するためのものですのでご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。また、この場合、周囲から診察の様子がわからないようにパーテーションを使用し、診察の直前まで不必要な露出を避けて実施しています。なお、検査方法や検診の内容等でご相談やご不明な点等がありましたら、保健室までお問合せください。

けんこうしんだん けっか  
★健康診断の結果について★

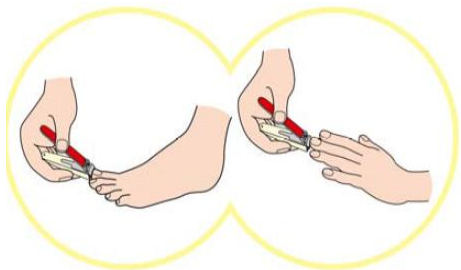
4月から行っている健康診断の結果について、病気などの疑いがあった場合には「受診のお知らせ」をお渡ししています。お知らせをもらった人は、なるべく早めに、専門医での診察・治療をすませ、その結果をお知らせください。なお学校での健康診断は、問題や疑いのある人をふるいわけするスクリーニングですので、受診の結果、異常なしと診断されることもあります。ご了承ください。

うん どう かい  
運動会 ケガなく力をはつきするために



つまをきりましょう！

つまをしばらく切らずに長いままの人を見かけます。長いつまは、けがの原因になります。伸ばしすぎないように、1週間に1回はチェックしてください。  
(足のつまも忘れずに)



くつを選ぶときの  
チェックポイントは？



うん どう かい まえ じぶん あし  
運動会前に、自分の足にあったくつかどうかを確認しておきましょう！

- つま先に足の指を動かせる適度なゆとりがある。(くつとつま先の間に5~10ミリくらいのすきまがあるとよい。)
- かかととは固く、しっかりとしている。
- 足の指が曲がる位置で、くつ底も曲がる。
- 足の甲にピッタリあっている。(ヒモなどで調節できるとよい。)