

# ほけんだより



令和8年5月1日 No.3

上尾市立瓦葺小学校

\*おうちの人と一緒に読みましょう

## 5月・6月の健康診断日程



5月 1日 (金)	1年生	聴力検査	
7日 (木)	3年生	聴力検査	
8日 (金)	かがやき、2年生	聴力検査	
11日 (月)	5年生	聴力検査	
13日 (水)	かがやき、1・2年生	内科検診	
14日 (木)	該当児童	2次尿検査	
20日 (水)	3・4年生	内科検診	5月 7日結核検診問診票配布
6月 3日 (水)	5・6年生	内科検診	5月 19日結核検診問診票配布
11日 (木)	全学年	歯科健診	朝の歯みがきをお願いします
18日 (木)	全学年	耳鼻科検診	耳の掃除をお願いします
24日 (水)	4年生希望者	色覚検査	6月 1日色覚希望調査配布

- 視力検査は左右の視力どちらかにBがあった場合に、お知らせを配布します。
- 内科検診で必要な結核問診票は内科検診の約2週間前に配付させていただきます。問診事項に御記入いただき、緑の封筒に入れて御提出ください。なお、問診票の間5、2週間以上続く「せき」「たん」で、医療機関が未受診だと、精密検査の対象となる場合があります。御了承ください。
- 1年生心臓検診、尿検査、歯科健診、色覚検査は結果を全員に配布します。

### 「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうになって  
いませんか？

痛いのは嫌だ



重い病気が  
見つかったら  
どうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療すること  
がとても大切です。

できるだけ早く病院で  
みてもらいましょう。



欠席にはなりません十分に休養してください



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・麻しん・風しん・水痘  
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎 など

医療機関でこのような感染症と診断された場合、「出席停止扱い」になります。お子さんの健康回復と他の児童への感染予防のために、学校をお休みしても欠席扱いにはなりません。医師の指示に従い、十分に休養をとってから登校してください。

新学期の疲れがそろそろ出てくる頃です。体調管理に欠かせないものの一つが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

# 朝ごはんでこんなに変わる?!

## ★ 朝ごはんを食べた ★

**頭** 脳が目覚めて  
勉強に集中できる



**おなか** 腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る



**体** 体温が  
上がって  
元気に  
動ける

## 朝ごはんを食べていない

**頭** エネルギー不足で  
頭がぼーとする



**おなか** 腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない



**体** 思い切り  
遊ぶ元気が  
出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
まず朝ごはんから。

暑い日が増えてきました。こまめな水分補給をこころがけましょう!

## 水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。