



令和 7 年 5 月 1 日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

＜5月の保健目標＞ 健康なからだをつくろう

みなさんは健康な生活を送れていますか？健康な生活と一言で言っても様々な意味が込められています。「バランスのとれた朝ごはん、昼ごはん、夜ごはんを食べること」、「しっかり外で遊んで体を動かすこと」、「夜は9時までに寝て、最低でも9時間は寝るようにすること」ができている人は「健康な生活」を送れているといっているいいでしょう。すべてをいきなり実践することは難しいかもしれません。今日はこれを頑張ろうと1つ目標を決めてみて、できたらどんどん増やしてみましょう。

てあら 手洗いうがいをしっかりしよう

ただ 正しい手の洗い方はできていますか？



うがいをし、水を吐き出すときは、人にかからないようになるべく低く吐きだそう！



保護者の方へ

定期健康診断の受診勧告書について

歯科検診・尿検査は全員にお知らせが配布されますが、それ以外の検査については受診勧告者のみお知らせが出ます。また、視力・聴力検査の受診勧告書は、眼科検診・耳鼻科検診が終了してから配布しますのでご了承ください。

5月の予定

8日(木)	しきかく けんさ ねんせい きぼうしゃ 色覚検査4年生・希望者
13日(火)	しんぞうけんしんよびび 心臓検診予備日14:30～ かいじょう そうごうふくし 会場：総合福祉センター
14日(水)	しかけんしん ねんせい 歯科検診ポプラ1・2・3年生9:00～
16日(金)	しどう ねんせい ブラッシング指導ポプラ2・4・6年生 がんかけんしん 眼科検診14:00～
20日(火)	じびかけんしん ぜんがくねん 耳鼻科検診全学年13:30～
21日(水)	しかけんしん ねんせい 歯科検診4・5・6年生9:00～
22日(木)	にようけんさ じ かいしゅうび 尿検査2次回収日
28日(水)	にようけんさ じ かいしゅう よびび 尿検査2次回収予備日

尿検査未提出・再検査の通知が届いたお子様
は必ず**5月22日(木)**に提出していただく
ようお願いします。

重要なお知らせ

健康診断予備日について

心臓検診・結核検診・脊柱側弯症検診
の予備日については、保護者の方に検査
会場まで連れて行っていただく必要があり
ます。学校から場所と日時を記載した
用紙を配付しますので、必ず受診するよ
うお願いいたします。

※結核検診については、予備日に限ら
ず、保護者の付き添いが必要です。ご
協力をお願いします。

ポプラ・2・4・6年生のブラッシング指導があります

日 時 : 5月16日(金) 2・3時間目
対象学年 : ポプラ・2・4・6年生
指導内容 : 正しい歯の磨き方(歯垢染め出しをおこないます)
※6年生のみ位相差顕微鏡(歯垢の中の菌を見る顕微鏡)を使用します。

持ち物 : ①歯ブラシ ②コップ(携帯用の小さなコップ×)
③手鏡(できればスタンドタイプのもの) ④汚れてもいいロングタオル
⑤洗濯ばさみ2個