

ほけんだより 5月

府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保健室
令和7年5月1日



ひるま あたたか ても 朝や夜は 寒い 日も あり、1 日の中
でも 気温の 差が あります。そのため、体 調を くずしや
すい です。下着を 着ると、暑い ときは あせを 吸って は
だを さらさら にして、寒い ときは 体 の 熱を にがさない
ように してくれ ます。下着を 着たり、洋服を ぬぎ 着し
たり すること で、暑さ・寒さを 調節 して 元気に 過ごし
ましょ う。



5月の健康診断

7日(水)	聴力検査	5年
8日(木)	眼科健診	全学年
13日(火)	聴力検査	3年
15日(木)	聴力検査	2年
16日(金)	聴力検査	1年
23日(金)	プール前健診	希望者、内科健診欠席者
29日(木)	歯科健診	1・2・3年



お知らせをもらったら、+早めの受診を+お願いします！



学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしいものを選び出す検査）です。実際に異常があるかどうか、その原因を調べるには病院での検査や診察が必要です。

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合には結果のお知らせをお渡しします。お知らせをもらったら、なるべく早めに受診して、その結果を学校にお知らせください。

すいえいがくしゅう 水泳学習(プール)が始まります！



つめを切り、
耳そじを
しておきましょう。



じ び か がん か な い か けん しん
耳鼻科・眼科・内科健診

★お知らせをもらった人 ★欠席した人

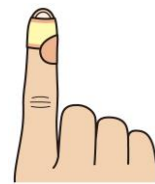
すいえいがくしゅう 水泳学習が始まるまでに、必ず受診

してください。

医療機関の返信や
家庭からの連絡がない
場合は、水泳学習を見合
わせることがあります。



- 化膿している傷がある場合は入れません。また、衛生上
応急絆創膏をしたままプールに入れません。傷を覆うパッ
ド、防水シートも浸出液が染み出ることがありますので、
同様です。
- 発熱、吐き気や下痢、目の充血などがあるときは、プール
に入れません。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭
脳が目覚めて
勉強に集中できる



からだ 体
体温が
上がって
元気に
動ける

おなか
腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭
エネルギー不足で
頭がぼーとする



からだ 体
体温が
上がって
元気に
動ける

おなか
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



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。