



ほけんだよい5月



令和7年5月
宮田小学校 保健室
No. 3

新学期になって、1か月が経ちました。学校生活に慣れ始めてきたこの頃から、疲れやストレスが気付かない間に溜まり、風邪を引きやすい身体になっていたり、連休明けでなかなかやる気がでなかったりと、心身の変化が現れやすく、体調不良を訴える人が増えていきます。毎日、元気に過ごすことができるように、ストレスを溜めずに、生活習慣を整えていきましょう。

けん
健

こう
康

しん
診

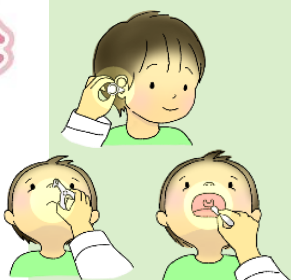
ぜん
断

について

耳鼻咽喉科検診

耳・鼻・のどに
病気がないかを調べます

全学年：5月8日（木）
※耳掃除をしてきましょう。



眼科検診

目に病気がないかを調べます

全学年：5月15日（木）



歯科検診

口の中の状態が健康かどうか
を調べます

1・4・6年生：5月21日（水）
2・3・5年生：5月30日（金）



尿検査

腎臓に病気がないかを調べます

全学年：5月27日（火）
※必ず、忘れずにもってきましょう。



※欠席した場合、後日病院を受診していただきます。欠席することがないように、体調管理にご留意ください。



やり方

尿検査について

- ① 前日の夜に尿を出して就寝し、**5月27日（火）の朝起きてすぐの尿**をとる。
- ② **出始めの尿を少し流してからコップにとる。**
(出始めの尿には、尿の通り道の雑菌や分泌物、昨日の夜の尿が混じっているため)
- ③ 採尿容器の半分ほど尿を入れ、**しっかりふたを閉める。**
- ④ 学校にもってくるときは**自宅のビニール袋**に入れて、提出する。
※ 前日は、ビタミンCの多量摂取にご注意ください。
※ 2次検査は、6月10日（火）です。



保護者のみなさんへ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わ
ってきたりするものもあります。お知らせを受け取った際
は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。



裏面もあります



★身だしなみ・持ち物・体調チェック！

- ①前髪は目にかかっていませんか。
 - ②髪の毛が肩にかかっている人は、毎日髪の毛を縛っていますか。
 - ③手や足の爪は短く切っていますか。
 - ④ハンカチ・ティッシュは毎日持ってきていますか。
 - ⑤水筒は忘れずに持ってきていますか。
 - ⑥シャツや半そでは、ズボンの中にしっかりと入れていますか。
 - ⑦1～3年生は9時、4～6年生は9時半までに眠れていますか。
 - ⑧朝ご飯はしっかりと食べていますか。
- ★「いいえ」がついた人は、「はい」にできるようにしましょう！



はい	いいえ
はい	いいえ
はい	いいえ
はい	いいえ
はい	いいえ
はい	いいえ
はい	いいえ
はい	いいえ

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
思い切り
遊ぶ元気が
出ない

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。

保健室から

入学・進級してから約1か月が経ちました。新しい学年での勉強や生活はどうでしょう。ゴールデンウィーク明けは、やる気がなくなったり、気分が落ちこんだり、だるくなったりする「5月病」になりやすいです。心と体、どちらも元気に過ごせるように、連休中も生活習慣に気をつけて過ごしましょう！

ゴールデンウィーク明けに、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。不安や悩みなどがあるときはいつでも保健室に相談しにきてくださいね♪

クイズ！ 何を食べたのかな？



3人とも違うことを言っているけど同じものを食べたんだって。なんだと思う？

脳にエネルギーが届いて、朝起きたばかりでも頭が働くよ。



体温が上がって、午前中から体を思いっきり動かせるよ。



胃と腸が動いて、朝うんちが出やすくなったよ。

