



宇都宮市立東小学校  
令和6年5月発行  
ほけんだよりは、おうちのひと  
といっしょによみましょう。

しんりよく うつく きせつ しんねんど つき  
新緑の美しい、さわやかな季節になりました。新年度がスタートしてひと月がたち、  
がつ つか ふ じき  
5月は疲れがでてきたり、けがが増えたりする時期です。



はじ れんきゆう しんがっき きんちよう こころ からだ やす げんき じゆうてん  
これから始まる連休は、新学期の緊張していた心と体を休ませ、元気を充電する  
きかい せいかつ き たの れんきゆう  
い機会です。生活リズムをくずさないよう気をつけながら、楽しい連休をすごしてくださいね。

こんげつ ほけんもくひよう  
今月の保健目標

からだ し  
じぶんの体を知ってしょうぶになろう



けんさ けんしん はじ  
5月から学校医の先生によるいろいろな検査や検診が始まります。  
せんせいがた はなし き し よ  
先生方のお話をよく聞き、お知らせや『ほけんだより』もよく読んで、スム  
ズにすすめていけるといいですね。

い し けんこうしんだん ぜんいん していび じゆうしん  
医師による健康診断は、全員が指定日に受診ができますよう  
きようりよく ねが  
ご協力をお願いします。



けんこうしんだん よてい  
～これからの健康診断の予定～

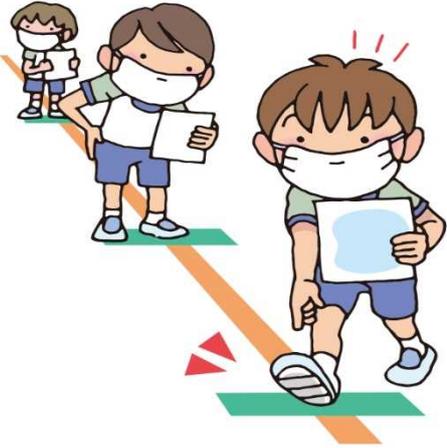
- 5/8 (水) 耳鼻科検診・・・全学年
- 5/13 (月) 尿検査・・・全学年
- 5/17 (金) 内科検診・・・全学年
- 5/22 (水) 歯科検診・・・全学年
- 5/29 (水) 眼科検診・・・全学年
- 6/4 (火) 心臓健診・・・1・4学年



じき あさばん  
この時期は、朝晩はず  
しいのに、日中は少しあせ  
をかくくらいの気温になりま  
す。このようなときは、着て  
いる服でこまめに調節する

たいちよう ふせ まえ  
と、体調をくずすことを防げます。ボタンやジッパーで前  
あ 開けられる服や、軽く羽織ることができる服などがオス  
スメです。

けんこうしんだん  
健康診断  
じょうずにできるかな？



目印に沿って待ちましょう

けんしん じゅんばん ま とき あしがた め じるし  
検診の順番を待っている時は、足形マークが目印です。

あしがた そ しず ま  
足形マークに沿って静かに待ちましょう。

ろうか ほけんしつ あしがた は  
※廊下や保健室などに足形マークを貼っています。

さが  
探してみてくださいね。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



ほけんだよりとほけん室を  
よろしくお願いします

**い**ま読んでくれている「ほけんだより」は、ほけん室の先生からみなさんへのお手紙です。書いてあるのは体と心についてのお話。

「毎日元気だから読まなくても大丈夫！」と思った人もいるかもしれませんがね。「いま元気なのはもちろん素晴らしいことですが「これから」の体と心の健康も大切にしましょう。ずっと元気でいるために知ってほしいことをいっぱいお届けするので、毎回楽しみにしててくださいね。

そして、ほけん室にはみなさんの健康と一緒に考える先生がいます。体や心のことを話したいと思ったら、気軽にほけん室へ来てくださいね。



**保護者の皆様へ**

4月から続いている健康診断について、お世話になっております。身体計測の結果のお知らせについて、今年度から学校園で統一に変更になりましたのでお知らせいたします。

昨年度まで身体計測結果も健康票「すこやか」でお知らせをしておりましたが、今年度より計測結果と共に成長曲線が入った紙と、視力検査結果を紙でお知らせいたします。そのため押印の必要はございません。また、お知らせした紙の返却も不要です。

「すこやか」の配布時期は、健康診断がすべて終了した後に、結果一覧を添付し配布する予定です。その際には押印が必要となり、学校へ返却となります。

学校医による健康診断は、5月からスタートします。日程が決まっております。できるだけ全員が検査日に受診することができますよう、ご協力をお願いします。(検査当日に未受診の場合は、学校医に行っていただき受診することになります。)

治療や検査が必要な場合は、その都度通知いたします。受診後は、その結果を学校へお知らせください。

どうぞよろしく願いいたします。

