



宇都宮市立今泉小学校  
令和3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。

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、5月は疲れがでたり、けがが増えたりする時期です。

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、元気を充電するいい機会です。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。



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標



# からだをせいけつにしよう



まだまだいろいろな検査や検診が続きます。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、スムーズにすすめていけるといいですね。

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ご協力をお願いします。



## ～5月の健康診断の予定～

5/6 (木)	眼科検診	全学年
5/13 (木)	心臓検診	1, 4年生
5/14 (金)	歯科検診	1, 2年生
5/20 (木)	耳鼻科検診	全学年
5/24 (月)	尿検査	全学年



この時期は、朝晩はすずしいのに、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

に調節すると、体調をくずすことを防げます。ボタンやジッパーで前を開けられる服や、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

続けてがんばろう



感染症対策

ほけんだよりとほけん室を  
よろしくお願いします



「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。ずっと元気であ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を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。



① 検診の順番を待っている時は、足形マークが目印です。

足形マークに沿って静かに待ちましょう。

※ 廊下や保健室などに足形マークを貼っています。探してみてくださいね。

② 順番を待っている時は、マスクはしたまま待ちます。

自分の順番がきたら、先生のところに行ってから、マスクをとります。



### 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



### 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。検診結果は、順次お渡しいたします。

治療や検査が必要な場合は、お早目に受診されますようお願いいたします。また、受診後は、その結果を学校へお知らせください。

健康診断はもうしばらく続きます。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

