

# ほけんだより 5月号



こうほうしょうがっこう ほけんしつ  
晃宝小学校 保健室  
令和7年5月発行

しんがっき はし げつ た あた かくねん  
新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学年・クラスには慣れましたか？

は ひ きおん あ あさゆう あめもよう ひ はださむ たいちよう くず  
晴れた日は気温が上がりますが、朝夕や雨模様の日はまだ肌寒く、体調を崩しやすい時期でもあります。

つか た ころ よ ふ じゅうぶんすいみん  
疲れも溜まってくる頃ですので、夜更かしせず十分睡眠をとりましょう。

## 5月の保健行事

- 1日：耳鼻科検診（全学年）
- 2日：尿検査一次（全学年）
- 8日：内科検診（5・6年・あゆみ）
- 15日：内科検診（2・3年）
- 22日：内科検診（1・4年）
- 23日：尿検査一次再検査（一次未提出者）
- 30日：尿検査二次（一次検査で異常があった人）

## おうちの方へ

ない かけんしん だんじよべつ じっし  
内科検診では、男女別に実施し、ついたてや  
カーテンなどで個別の診察スペースを用意し  
ています。

せいかく しんさつ ひつよう おう いし たいいく  
正確な診察のため、必要に応じて医師が体育  
着をめくって視触診したり、体育着の下から  
聴診器を入れたりする場合があることを、ご  
承知おきください。

## 5月2日は尿検査です 忘れないようにしましょう！

- 寝る前にジュースやビタミン剤を飲んだりしないでください。
- 寝る前に2時間くらい横になり、トイレに行って排尿してから、早めに寝てください。
- 女子児童で月経中の場合は、お知らせ下さい。次回回収日の5月23日（金）に提出してください。

## 治療のすすめをもらったら

しんたいけいそく けっか し かけんしん けっか ぜんいん はいふ しりよくけんさ ちょうりよくけんさ こういけんしん  
「身体計測の結果」と「歯科検診の結果」は全員に配付しますが、視力検査や聴力検査、校医検診な  
どの結果は、異常があった場合のみお渡ししています。

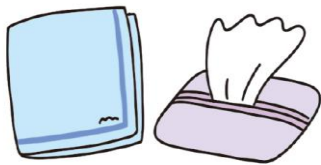
けっか し う と はや ちりよう かいし  
結果のお知らせを受け取ったら、早めにかかりつけ医に診ていただき、治療を開始してください。

がっこう けんこうしんだん たんじかん おこな けんさ しつぺい いじょう うたが たいしょうしゃ み  
※学校での健康診断は、短時間で行うスクリーニング検査（疾病や異常が疑われる対象者を見つけること）です。  
そのため、学校での所見と病院での診断が異なる場合があります。ご了承ください。

## 身だしなみ

## せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは  
持っていますか?



□きれいな「はだ着」を  
つけていますか?



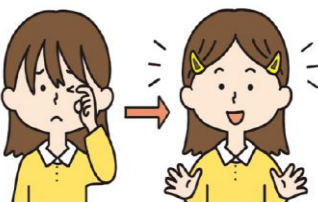
□石けんを使って  
手を洗っていますか?



□手・足のツメは  
のびていませんか?



□前がみがのびて  
目にかかっていませんか?



□汗をかいたらこまめに  
着がえていますか?



## 朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と  
朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、  
**すごいパワー**があります。

食べる  
と  
元気  
いっぱい

寝ている間も脳と体は動  
いているので、朝にはエ  
ネルギーがほとんど残っ  
ていません。朝ごはんを  
食べれば、エネルギーが満たされます。

頭が  
はたら  
よく働く

朝ごはんを食べる時、よ  
く噛むことで脳が活発に  
なり、やる気や集中力が  
高まり学習効果がアップ  
します。

「毎日朝ごはん」  
を習慣にしましょう



## 生理用品のトイレへの配置について

宇都宮市では、「宇都宮市つながりサポート女性支援事業」の一環として、様々な事由によって生理用品が用意できないなどの困難や不安に直面するご家庭やお子さんを支援するため、児童用のトイレに生理用品を配置しています。

本校では、3～6年生が使用するトイレの一部の個室に配置をしています。また、保健室にも多くの生理用品を用意しております。お困りのご家庭がありましたら、学校又は下記の市相談窓口までご相談ください。

### 宇都宮市つながりサポート女性支援事業

#### 宇都宮市女性相談所

場所：宇都宮市明保野町7-1 男女共同参画推進センター「アコール」内

電話：028-636-5731（面談は要予約）

相談時間：火曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで

※祝日・年末年始はお休みです。また、月曜が祝日の場合、火曜日もお休みです。

