

ほけんだより



しろ西
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA



令和7年5月 宇都宮市立城山西小学校

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境には慣れてきた頃でしょうか？自分でも気づかぬうちに心や体のストレス、疲れが溜まってきている頃かもしれません。これから、全校で行う学校行事も続々と予定されています。万全の状態で参加できるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を続けて、規則正しい生活を心がけましょう。

★5月の健康診断予定★

項目	学年	日時
尿検査	全学年	5/2(金) 登校後 忘れた場合や生理の場合は 22日(木)に回収します。
耳鼻科検診	全学年	5/15(木) 9:30頃～
眼科検診	全学年	5/21(金) 10:00頃～

5月の健診について

健康診断の結果について



治療が必要な
場合はお手紙な
どで個別にお知
らせしています。
早めの治療をお
願いいたします。

- ★尿検査は遅刻や欠席の場合でも、朝8時半までに学校へお持ちいただければお預かりいたします。
- ★耳鼻科検診・眼科検診でお知らせをもらった人は、プールが始まる前(プール開き 6/17 予定)までに
なるべく受診していただくようお願いいたします。

【化学物質過敏症について知っていますか？】

虫よけスプレーなどの日常生活で私たちが何気なく使っているものに含まれる化学物質に過敏に反応して、頭痛や倦怠感など、さまざまな症状があらわれるとされています。発症すると、とても少ない化学物質にも敏感な状態となります。原因などははっきりせず、症状にも個人差があります。そのため、「気のせい」などと言われ、周りに分かってもらえず苦しんでいる人もいます。

【みんなでできること】

- ・学校や公共の場などの人が集まるところでは、柔軟剤、洗剤、香水などの香りが強くならないようにしましょう。自分にとっては良い香りでも、苦痛に感じて、体調を崩す人が近くにいるかもしれません。
- ・虫よけスプレーなどは、周囲に飛び散らないように使いましょう。

保護者のみなさまへ

授業参観などで大勢が教室に入るような場合は、特に影響が出やすくなります。給食の白衣の柔軟剤や香水、整髪料など使用について、できるだけ子供たちにご配慮いただきますようご協力をお願いします。



5/17(土)



やまのぼ じゅん び せいそうとざん さん か うち ひと かくにん
山登りの準備をして清掃登山に参加しよう！お家の人と確認してね。

- ☐ 虫が寄ってこないよう、黒や紺色などの濃い色は避ける。
- ☐ けがや虫刺されを防ぐため、長袖を着る。(長袖体育着でもよい)
- ☐ 日よけのため、帽子をかぶる。(赤白帽でもよい)
- ☐ 水筒や手荷物はリュックに背負い、両手が空くようにする。
(山登りに不要なものは持ってこない。おやつは食べきれる量を用意する。)
- ☐ 滑りやすい厚底やサンダルは危険。履きなれた靴を履いてくる。

5/8(木)



たいちょう かくにん たう さん か うち ひと かくにん
体調を確認して田植えに参加しよう！お家の人と確認してね。

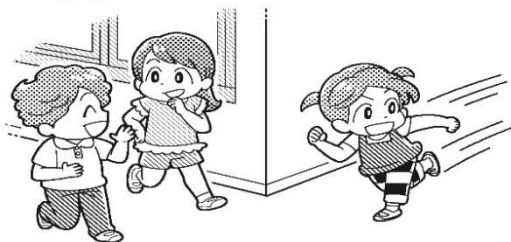
- ☐ 足や手に膿んでいるけがはない。 ☐ 体調に心配なところはない。
- 心配な場合は、見学も可能です。その場合には事前に学校へお伝えください。

な いま ちゅう い ひつよう
慣れてきた今、注意が必要です！

けがを予防しよう

事故やけがは、その場のかん境と人の行動とが関わり合って起こります。次のような行動は、けがにつながります。けがを防ぐためには、周りの状況をよく見て危険を予測し、注意深く行動することが大切です。

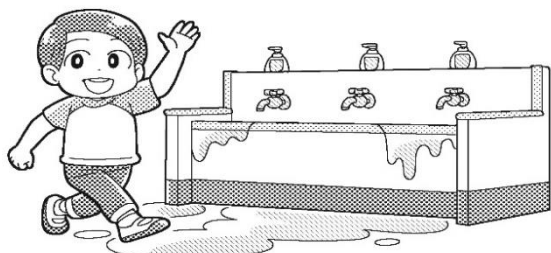
✕ 見通しの悪い場所で走る



✕ 段差がある場所で危ない行動をする



✕ すべりやすい場所で周りを見ていない



✕ 物が多い場所でふざける

