

# ほけんだより5月

2026年4月30日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 鶴岡 武臣  
養護教諭

新年度が始まり1ヵ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？  
児童のみなさんに保健室に入室する際、「〇年〇組〇〇です。」と名乗ってから要件を伝えてもらうようお願いしているのですが、4月当初はよく旧学年を伝えてしまう子どもがいました。しかし、最近は間違いがなくなって、胸を張って今の学年を答える姿が立派に見えます。

半面、新しい環境に適応しようと知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もみかけます。昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。時には一息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けるようにしてください。

## 5月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう。



## 健康診断について

☆健康診断の結果、異常なしの場合は、

後日、通知表配布時にプリントにてお知らせします。

早めに健康診断の結果をお知りになりたい方は、連絡帳にてご一報ください。

(ただし歯科検診結果は、全員にお知らせします。)

## ★内科・耳鼻科・眼科の結果のお知らせ

◎検診結果のお知らせをもらった人は、早めに専門医へ受診してください。学校は集団検診のため疑わしい場合もチェックしています。

## ★視力検査・聴力検査の結果のお知らせ

◎視力検査のお知らせは、2～6年生はB・B(0.9～0.7)以下、1年生は片方でもB(0.9～0.7)の場合のお知らせを出しています。視力は、天候や体調に左右されやすいので、お知らせを持ち帰りましたら、詳しく眼科医で診てもらってください。また、すでに通院され結果が分かっている場合は、受診報告書にその旨を記入し提出してください。  
◎聴力検査は、聴き取りづらい音があった場合にお知らせしています。耳鼻科検診の後、一緒に連絡しますので、専門医を受診してください。

## ★尿検査（腎臓検診）の未提出者

次回回収は5月13日(水)です。

容器は、5月12日(火)に配付します。

## ★学校医による健康診断（耳鼻科・内科・眼科・歯科）欠席者

予備日はありません。保護者同伴の上、学校医の所で受けることができます。

# その行動の **役割**、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。  
□に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。



**A** 体を□□□に保つ

**B** □□□□が体に入るのを防ぐ



こたえ

A きれい B バイキン

清潔をしていると、病気などから体を守れるよ。これからも続けよう。

## 相談活動を行っています

心の健康にも注意が必要です。  
毎週火曜日に、スクールカウンセラーの先生が来校しています。保護者の方の相談は事前に担任、副校長もしくは養護教諭に予約の連絡をしてください。

## 暑熱順化(しょねつじゅんか)

梅雨が明けるころから熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

- 外で少し汗が出るくらいの運動をする。
- 入浴は、湯船にゆっくりつかないようにするなど。

