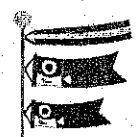




2026. 4. 28
町田市立図師小学校

色とりどりの花や緑が美しい、さわやかな季節となりました。
 新学年がスタートして1か月がたちました。知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれませんね。
 ゴールデンウィークは、無理のないように計画を立てて楽しんでくださいね！



けんこうしんだん 5月健康診断カレンダー



日(曜日)	時間	学年	検査項目	注意事項
1日(金)	午後1:00~	5年	内科検診	体育着で受けます。
7日(木)	午前中	1年	聴力検査	簡単に耳そうじをしておきましょう。
11日(月)	午前9:00まで	未提出者	尿検査一次②	4/22未提出の人は忘れずに！
	午後1:00~	4年	内科検診	体育着で受けます。
15日(金)	午後1:00~	3年	内科検診	体育着で受けます。
19日(火)	午前9:00~	1・3・5年	耳鼻科検診	簡単に耳そうじをしておきましょう。
20日(水)	午前9:00~	全学年	歯科検診	朝、ていねいに歯みがきを！
22日(金)	午後1:00~	2年	内科検診	体育着で受けます。
25日(月)	午前9:00まで	・精密検査の必要な人 ・未提出者	尿検査二次①	二次検査の容器は、一次の結果とともに2~3日前に配布。 ※一次未提出の人も提出可。
	午後1:00~	1年	内科検診	体育着で受けます。
26日(火)	午前9:00~	2・4・6年	耳鼻科検診	簡単に耳そうじをしておきましょう。
29日(金)	午前9:00まで	未提出者	尿検査二次②	一次・二次未提出の人は必ず提出。

※聴力検査について・・・4・6年生は、耳鼻科アンケートで「聞こえにくい」にチェックがあった場合、検査をします。

* * おうちの方へ * *

1. 耳そうじについて

耳そうじは、簡単に耳の入り口あたりをきれいにする程度にしてください。やりすぎると傷をつけてしまい、かえってよくないそうです。

2. 尿検査一次について

2回目の提出日(5/11)も未提出だった人は、二次検査の時(5/25・5/29)に提出できますが、精密検査が必要となった場合は、ご家庭で病院へ行き検査を受けていただくことになります。(費用は、ご家庭で負担)

3. 視力検査の結果について

眼科検診が終わりましたので、1・2年生はB以下、3年生以上はC以下でお知らせを出します。(裸眼またはメガネ)ただし、お知らせがなくても見づらい等ご心配がありましたら、眼科を受診してください。 ☆A (1.0以上) B (0.9~0.7) C (0.6~0.3) D (0.2以下)

4. 欠席連絡について

tetoru、電話連絡、連絡帳でお知らせいただく場合、「体調不良」「かぜ」「通院」だけでなく、分かる範囲で症状等を教えていただけるとありがたいです。児童の健康状態、感染症の流行状況を把握するために必要です。お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。(例)発熱38.0度、頭痛、咳、歯科通院・・・等。

暑熱順化で熱中症を予防しよう！



私たちの体は、汗をかくことで体温を調節しています。冬も汗をかきますが、夏ほどたくさんはかきませんよね。4月から5月にかけてのように、急に暑くなると、まだ体の汗腺が休んでいる状態のため、体温調節のための汗がしっかりかけず、熱中症になる危険性があります。

「暑熱順化」とは、汗をかく練習をして、汗をかきやすい暑さに抵抗できる体になることです。

暑熱順化の方法

おすすめのゆつくり入るお風呂に

サイクリングで汗をかく

ウォーキング 散歩

たいいよく はじ
体力テストが始まりました！けがや熱中症に注意しましょう。
 ねっちゅうしょう ちゅうい

たの うん どう まき
楽しく運動するためのヒーロー！の巻

はやね 早起きヒーロー
 しっかり体を動かすためにも睡眠はとても大切！体の疲れをとったり、体を成長させる時間だよ。

あさ 朝、すっきり目覚める
 と気持ちいいね。太陽の光を浴びると目が覚めるよ！

つめき 爪切りヒーロー
 自分も友だちもけがしなように、爪は短く切っておこう。1週間に1回くらいが目安だよ。

せんせい 先生の話をしっかり聞くヒーロー
 注意や説明など、先生の話をしっかり聞こう！先生が話し始めたら、静かにしようね！

あさ 朝ごはんヒーロー
 しっかり活躍するためには、エネルギー不足はダメ。朝ごはんは、日中のエネルギー源だよ！バランスよく食べよう！

あせ 汗をかいたら
 タオルでふこう！

ぼうし 帽子で
 日焼け対策も！

すいぶん 水分補給も
 わすれずに！

いん ひょうどう 準備運動ヒーロー
 いきなり動き出すと、体がびっくりするよ。けがの予防と、パフォーマンスを高めるためにも、準備運動で体をあたためよう。

※急に気温が高くなると、熱中症の危険性が高まります。こまめに水分補給・休憩を取りましょう。体調が悪いときは無理をせず、休みましょう。