



令和8年5月  
八王子市立小宮小学校

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい学年、新しい教室、新しい先生・友達…。ちょっと緊張していた子どもたちも、だんだん疲れが出る頃かと思います。気候も寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけて、体調管理をしていきましょう。



健康診断へのご協力、ありがとうございます。  
健康診断で再検査や治療などが必要という結果が出たら、受診勧告書をお渡ししています。お知らせが届きましたら、早めに受診していただきますようお願いいたします。お知らせがない場合は、「異常なし」とご理解ください。  
なお、健康診断のすべての記録は、1学期末にお渡します。

### 【今後の健康診断の予定】

日時	項目・学年	持ち物・気を付けること
5月8日(金) 13:15~	眼科健診 全学年	前髪が目にかからないようにしましょう。
14日(木) 9:00~	耳鼻科健診 全学年	前日の夜、耳掃除をしましょう。
15日(金) 9:00~	心臓検診 1年・該当者	体育着で行います。
28日(木) 8:45~	内科健診 全学年	体育着で行います。※1 髪の毛の長い人は結わいてきましょう。
29日(金)	尿検査二次回収 該当者・1次未提出者	朝一番の尿を採ってきましょう。 登校後すぐに保健室に提出してください。

※1)内科健診では、正確な検査・診察のために、体育着をめぐって視触診したり、体育着の下から聴診器を入れたりします。そのため、できるだけゆったりとした体育着やTシャツをご用意ください。八王子市教育委員会発行の「内科健診時の服装について」のお便りも併せてご覧ください。

# ○4月の保健室利用状況

	けが	病気
4月	98	61

がつ ほけんもくひょう  
**5月の保健目標**

きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう**

## GOODな生活リズム作れていますか？

**睡眠**

寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

**食事**

毎日3食、食べていますか？  
特に朝ごはんはとっても大切！

**運動**

適度に体を動かしていますか？  
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

**心**

悩み事や心配事はありませんか？  
自分なりのストレス発散ができていますか？

### 1週間生活チェックに**チャレンジ**

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。  
ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：パッチリ◎ 問題ない○ まあまあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							



**振り返りポイント**

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？

原因がわからないときは、保健室でも一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。