

ほけんだより

令和8年5月1日
八王子市立高倉小学校
保健室 NO.2

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい環境に慣れてきたところだとも思います。一方で変化の多い時期は心もからだも疲れやすくなります。疲れた！と思ったら早めに休憩し生活リズムを整えるようにしましょう。

5月の保健目標：からだを清潔にしよう

①爪を切ろう

爪の間には汚れがたまりやすいです。爪がのびていたら切るようにしましょう。

②手洗いうがい

をしよう

ウイルスを体の中に入れないために、こまめに手洗いうがいをしましょう。



③ハンカチは

毎日かえましょう

せっかくきれいに手を洗っても、手をふくハンカチが汚れていたら意味がありません。毎日忘れずにハンカチを取りかえましょう。

できているか確認
していきましょう！



朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんを食べると、体にスイッチが入って、ケガをしにくくなったり、熱中症の予防になったり、物を覚えやすくなったりと、良いことがたくさん！どんなに眠くても、少し早く起きて朝ごはんを食べて学校に来てください。

湯船につかると いいことがたくさん！

けつえき
血液やリンパなどの
なが
流れがよくなる

きんにく かんせつ
筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

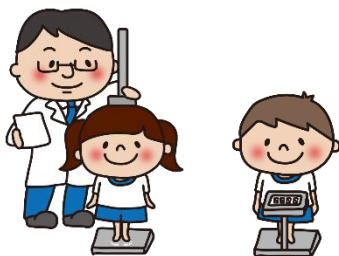
ふくこうかみんけい かっぱつ
副交感神経が活発になり、
リラックスできる

ねむ
眠りやすくなる

つか
疲れがとれる



はついくそくてい へいきん たかくらしょう
発育測定の平均（高倉小）



	身長	体重
1年生	115.9	21.4
2年生	122.0	23.7
3年生	127.7	27.2
4年生	133.9	30.7
5年生	139.9	35.6
6年生	148.0	42.0

が っ ほけんぎょうじ
5月の保健行事

7日（木）耳鼻科健診 全学年（耳掃除をお願いします。）



11日（月）心臓検診 1年生（体操着）



14日（木）内科健診 全学年（5、6年生は移動教室前検診も兼ねています。）

25日（月）歯科検診 1、3、6、た（朝歯みがきを必ずしてください。）

26日（火）尿検査2次 2次対象者・1次未提出者



*尿検査1次未提出者は必ず提出をお願いします。

保護者の方へ

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子がうかがえますが、その中で、周囲の友だちとのさまざまな違いについて気になっている子もいるようです。身体の成長は一人ひとり違います。例えば身長ひとつをとっても、小学校段階で伸びる子、中学校段階で伸びる子、急激なピークはなくゆっくり伸びていく子など、実に多様です。学校でも、みんな違うのが自然であること、人と比べたり優劣をつけたりするべきではなことも含めて折りに触れて指導を進めていますが、ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じ、お話ししていただければ幸いです。

「わたしの健康」を配布しています。成長の記録を確認していただき、1学期保護者印のところに（印）を押していただき学校へ

提出をお願いいたします。また、各健診で治療が必要と思われる人には、「受診のおしらせ」を渡します。受け取りましたら早めに医療機関を受診してください。内科・眼科・耳鼻科は、受診が確認できないと、水泳指導に参加できないことがあります。

保護者印またはサイン		
1学期	2学期	3学期
（印）		