すくすく ほけんだより 5月

令和８年４月３０日
品川区立浜川小学校
校長　二宮　淳

５月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいのですが、朝晩と日中の気温差は大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてください。

健康診断 まだまだ続きます

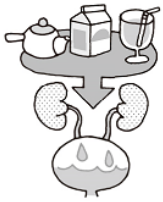
５月の保健目標
病気をなおそう

７日（木）　尿検査１次回収（朝）全員（１～６年）

８日（金）	尿検査１次予備（朝）	未提出者（追加回収）
	内科健診（午後）	６年、６組
１２日（火）	内科健診（午後）	1-1、1-2、3-1、3-2、3-3
１４日（木）	眼科健診（午後）	３・４年、６組
１８日（月）	内科健診（午後）	2-1、2-2、4-1、4-4、4-3
２１日（木）	眼科健診（午後）	１・５年
２６日（金）	内科健診（午後）	1-3、1-4、1-5、3-4、3-5
	尿検査２次回収（朝）	該当者、１次未提出者
２７日（水）	耳鼻科健診（午前）	１・３・５年、６組
２８日（木）	眼科健診（午後）	２・６年、幼稚園
	尿検査２次予備（朝）	未提出者（追加回収）
２９日（金）	内科健診（午後）	2-3、2-4、2-5、4-2、4-5

？おしっこってなんのため？

今朝は何を飲みましたか？　お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思います。トイレでおしっこの色を見てみてください。飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょうか？



おしっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養を体が吸収しているから。

もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまいます。

尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。
朝一番のおしっこを忘れずに！

～健康診断結果について～

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知していきます。歯科や視力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、学校生活で配慮が必要だったりすることもあります。お知らせを受け取った際は、早めの受診をおすすめします。

また、内科・眼科・耳鼻科については、水泳開始前までに受診をお願いします。

★一人一人の健康診断の結果については、定期健康診断がすべて終了した後、７月に「けんこうカード」でお知らせします。

★なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニング（選別）なので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。ご了承ください。

一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この４つを意識して一日を始めてみましょう。

４つの約束

1. 早起きしよう

2. 日の光を浴びよう

3. 朝ごはんを食べよう

4. うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

５月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう