



令和8年4月30日
江東区立第七砂町小学校

しんねんど はじ げつ あた かくねん
 新年度が始まってもうすぐ1か月になります。新しいクラスや学年には
 な 慣れてきたでしょうか。5月は連休があります。4月にたくさん頑張った心
 と からだ じゅうぶん やす
 と体を十分に休ませてリフレッシュしてくださいね。

れんきゅう あ うんどうかい れんしゅう ほんかくてき ちから ほっき
 連休が明けると、運動会の練習が本格的になってきます。力を発揮
 するためには、きそくただいせい せいかつ たいせつ がつ み せいかつ
 規則正しい生活が大切です。4月に身についた生活リズム
 めがリセットされないよう、れんきゅうちゅう はやねはや お ころ
 連休中も早寝早起きを心がけましょう。



5月の保健目標

身のまわりの清潔に気をつけよう

ハンカチ・ティッシュを持ち歩く



て あせ ふ
 手や汗を拭くための
 ハンカチやティッシュを
 も 持ち歩きましょう。

前髪が目にかからないようにする



前髪が目にかからない
 ようにすることではい
 菌が体に入ることや
 視力低下を防ぎます。

下着を着る



下着を着ることで、汗
 などを吸収してくれて
 体を清潔に保てます。

爪を切る



爪が伸びていると、ば
 い菌が溜まったり、ひっ
 かかってけがをしたりす
 る可能性があります。



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

スクールカウンセラー 来校日

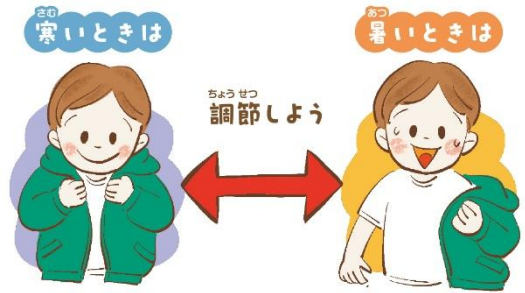
- ★(木曜日)
7日、14日、21日、28日
- ★(月曜日)
11日、18日

相談を希望する場合は、
 学校まで御連絡ください。
 (学校代表:3644-0543)



でかしく体温調節!

季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに昼には暑い、ということや、昨日まで暑かったのに今日は寒い、なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。



5月の保健行事

※変更があるかもしれません。

日にち	内容	対象	準備と注意
5月	1日(金)	尿検査一次配付 全員	家に持ち帰り、忘れずに提出しましょう。
	7日(木)	尿検査一次回収 全員	朝起きてすぐのおしっこをとります。 月経中・月経後2日以内の人やこの日に用事があって提出できない人は、8日(金)、11日(月)、27日(水)、28日(木)のいずれかで提出してください。
	8日(金)	尿検査一次追加 7日未提出者	9時までに保健室に提出してください。
		内科検診 5・6年生	体育着で行います。髪が背中にかからないように結んでください。
	11日(月)	尿検査一次追加 8日未提出者	9時までに保健室に提出してください。
	12日(火)	内科検診 3・4年生	体育着で行います。髪が背中にかからないように結んでください。
	13日(水)	眼科検診 全員	目をこすらないように気をつけましょう。
	15日(金)	歯科検診 5年生	朝ごはんの後に丁寧に歯をみがきましょう。
	20日(水)	耳鼻科検診 全員	前日までに軽く耳を掃除しておきましょう。
	26日(火)	尿検査二次配付 対象者	対象者に配付します。
	27日(水)	尿検査二次回収 対象者	9時までに保健室に提出してください。
	28日(木)	尿検査二次追加 対象者で27日未提出者	9時までに保健室に提出してください。
歯科検診 4年生		朝ごはんの後に丁寧に歯をみがきましょう。	

～保護者のみなさまへ～

○健康診断の結果のお知らせについて

健康診断の結果、病気の疑いがある人に「結果のお知らせ」を渡しています。受け取りましたら、受診をお願いいたします。内科(皮膚疾患)、眼科、耳鼻科については、できるだけ5月26日(火)の水泳指導が始まる前に御提出ください(目や耳の病気は、プールに入ること悪化する場合があります)。期間が短く御負担おかけいたしますが、御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします。

