

おはけんだより5月

堺市立東浅香山小学校
No. 2
令和8年5月1日
保健室

たいいくたいかい れんしゅう はじ 体育大会の練習が始まります！

しんがっ き しゅうかん がっこう あたら
新学期がはじまって、3週間がたちました。学校や新しいクラ
スには少しずつ慣れてきたころかもしれませんね。がんばりすぎて、
こころ からだ
心や体がつかれていませんか？

ゴールデンウィークにリフレッシュして、れんきゅう あ
連休明けにみなさんと
あ たいの
会えるのを楽しみにしています！

いよいよゴールデンウィーク明けから体育大会の練習が始まります。みなさんが、ほんばん
れんしゅう おうえん
練習のがんばりが出せるように応援しています☆

かつ ほけんもくひょう
＜5月の保健目標＞

よ ぼう
けがを予防しよう



うん どう まえ
「運動ある！」その前に...



さく はん
昨晚、しっかり
ねむ
眠りましたか？



ちようしよく
朝食は
た
食べましたか？



みじか
つめは短く
き
切りましたか？



じゅん び うん どう
準備運動を
しましたか？

そろそろはじめましょう

ねっ ちゅう しょう 熱中症予防



かつ ねっちゅうしょう はじ きゅう あつ ひ で あつ
5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さになれていない体がつい
ていけず、ねっちゅうしょう じ き あつ ま からだ
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！

たい ちょう かん り
体調管理



すい ぶん ぼん けい
水分補給



おうちの方へ

水筒



汗ふき
タオル

の用意をお願いします

けんこうしんだん
健康診断 5月の予定

月	火	水	木	金	土
4日	5日	6日	7日	8日	9日
祝日	祝日	祝日	しりよくけんさ 視力検査 ねんせい 4年生	ない か けんしん 内科検診 ねんせい 1年生 3—2	
11日	12日	13日	14日	15日	16日
しりよくけんさ 視力検査 ねんせい 5年生	しりよくけんさ 視力検査 ねんせい 6年生 しきかくけんさ 色覚検査 ねんせい 1年生	しりよくけんさ 視力検査 ねんせい 3年生 しきかくけんさ 色覚検査 ねんせい 1年生	しりよくけんさ 視力検査 ねんせい 1・2年生	しきかくけんさ 色覚検査 ねんせい 1年生 じ び か けんしん 耳鼻科検診 ねんせいぜんいん 1年生全員 ねんせい 3.6年生 ちゅうしゅつ 抽出	
18日	19日	20日	21日	22日	23日
じ び か けんしん 耳鼻科検診 ねんせいぜんいん 2年生全員 ねんせい 4.5年生 ちゅうしゅつ 抽出			にょうけん さ じ 尿検査1次 ぜんがくねんぜんいん 全学年全員 が ん か けんしん 眼科検診 ねんせいぜんいん 1年生全員 ねんせい 2～6年生 ちゅうしゅつ 抽出	にょうけん さ じ 尿検査1次 よ び (予備)	
25日	26日	27日	28日	29日	30日
			し か けんしん 歯科検診 ねんせい 1年生 3—1		たいいくたいかい 体育大会

◎内科検診

たいそうふく おこな
体操服で行います。



◎視力検査

も ひと も
メガネを持っている人は、持ってきてください。



◎眼科検診・耳鼻科検診の抽出

ちよう さ ひよう げんざいつういんちゆう がいどうこうもく
調査票より現在通院中で、該当項目にチェックしている場合は、対象から除きます。

◎尿検査

が につ にち ていしゅつ ば あい よくじつ にち
5月21日(木)に提出できなかった場合、翌日の22日(金)に
ご自宅で採尿して提出してください。



保護者のみなさまへ

<健康診断の結果について>

発育測定・歯科検診は全員配付、その他の検診は疾病・異常の疑いがあるお子さまのみお知らせします。