

ほけんだより 5月

令和 3年 5月 6日
中野区立桃園第二小学校
校長 山崎 義弘
養護教諭 森内 由佳



にゅうがく しんきゅう げつ た
入学・進級してから1か月が経ちました。

ゴールデンウィークはお家でゆっくり過ごせただしょうか。

しんがた りゅうこう ひろ
新型コロナウイルスの流行が広がっています。

これからきをひきしめて、てあら
手洗いやマスクなどの基本的な
よぼう がんば
予防をみんなで頑張っていきましょう。

●5月の保健目標

「けがを防ごう」

しんがつき はじ げつ あたら せいかつ な がつ
新学期が始まって1か月。新しい生活に慣れてくる5月は、

きんちょう ゆる こころ からだ つか て きせつ からだ ちょうし
緊張が緩み、心や体に疲れが出てくる季節です。体の調子

わる しゅうちゅうりょく と き おも
が悪いと、集中力が途切れやすくなり、思わぬけがにつな

がってしまうこともあります。いつもより少し早めに布団に入る

ようにして、こころ からだ ちょうし ととの
心と体の調子を整えましょう。



今月の健康診断

まだまだけんさ・けんしん つづ
まだまだ検査・検診が続きます。

10日(月)	しんぞうけんしん たかくねたいしょうしゃ 心臓検診(1年、他学年対象者)
11日(火)	じ び か けんしん 耳鼻科検診(123年)
12日(水)	にょうけんさ じ ぜんがくねん 尿検査1次(全学年)
19日(水)	にょうけんさ じょ び び 尿検査1次予備日

健康診断でわかることとわからないこと



けんこうしん だん
健康診断では、みなさ

んがバランスよく成長し
ているか? 見たり聞い
たりするのに不自由はな
いか? 体の異常や病気

か のうせい
の可能性はないか? がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なる
べく早く専門のお医者さんに診てもらいま
しょう。

ふちょう げんいん はや ちりょう
不調の原因が早くわかれば、早く治療が
始められます。治療期間も短くてすむかも
しれません。なにより気分も早く
スッキリします。

「受診のすすめ」を
そのままにしないでくださいね



●保護者のみなさまへ

検診に関する書類の提出等、ご協力いただきありがとうございます。

すでに終了している各検診の結果は、注意が必要な場合、詳しい検査や治
療が必要な場合のみお知らせしています。お子さまがより健やかに学校生活
を過ごせるよう、お知らせが配布されましたら、なるべく早めに受診してい
ただくようお願いいたします。特に、耳鼻科・眼科などは、6月14日(月)
の水泳学習開始までをお願いいたします。

※受診結果が提出されるまで、水泳学習には参加できません。

また、全ての検診が終了しましたら、健康カードに結果を記載してお渡し
します。

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

しん がた
新型コロナウイルス感染症の流行で、な

くてはならないも

のになったマスク。でも、
ただ す
正しく捨てられなかった
マスクのせいで、動物た
ちになんか被害が…。



- ・散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイル
スの広がりを防ぎ、私たちの感染予防
になります。動物たちを守るためにも、もう
一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、
口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

