



令和7年5月13日
足立区立舎人第一小学校
校長 土屋 和弘
養護教諭 谷戸 美希佳

新年度が始まって1ヵ月が経ち、新しい環境にも慣れてきたころかと思いますが、学校では、運動会に向け、外での活動が多くなってきました。体が暑さに慣れていないため、「熱中症」や「かぜ」に注意が必要です。夏を元気に乗り切るために、自分にできることを考えてみましょう。

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！



朝ごはんを食べていますか？

「ねぼうして、朝ごはんを食べられなかった・・・」という声をよく聞きます。朝ごはんは、1日元気に過ごすための、エネルギーです。一口だけでも、食べてきてください。

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★

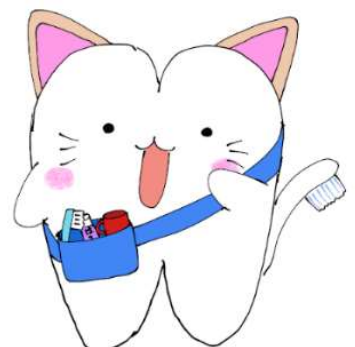


朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

保健委員会のキャラクター

「にゃっぱ」

令和6年度保健委員会の、
「舎人第一小学校の仲間が、
歯みがきを頑張っている！
という思いから誕生！





5月の健康診断予定

15日	木曜日	尿検査（2次対象者＋1次未提出者） ★尿を調べると、体の状態が分かります。 ★腎臓の病気を見つける検査です。 ・1次検査で提出できなかった人は、必ず提出してください。 ・検査キットがない場合は、14日までに教えてください。
27日	火曜日	歯科検診（低学年＋高学年欠席者） ★むし歯や歯肉の状態、かみ合わせの様子を調べます。 ★むし歯は、自然には治りません。治療が必要です。 ・朝ご飯を食べた後、歯をみがいて登校しましょう。
29日	木曜日	内科検診（全学年） ★栄養状態や皮膚の状態、脊柱など、からだの成長を調べます。 ・体操服を忘れずに持ってきてください。 ・心臓の鼓動や呼吸音の確認のため、胸部に聴診器を当てます。 ・脊柱や皮膚の確認のため、服をたくし上げて確認する場合があります。 ・プライバシーに配慮して実施します。
6月の健康診断予定		
4日	水曜日	眼科検診（全学年） ★目の病気を調べます。



【保護者の方へ】



保健関係書類のご提出ありがとうございました。記入いただいた調査票をもとに、健康診断を実施しています。学校での健康診断は、病気の疑いのある人を見つける検査です。検診の結果、「再検査」や「要精密検査」となった場合は、状態が悪化する前に、早期の医療機関受診をお願いします。

また、運動会練習が始まっています。水筒を持たせていただくようお願いします。