



# ほけんだより5月



令和8年5月1日

鹿嶋市立高松小・中学校

保健室 NO.2

新緑が美しい季節になりました。自然の中での活動が楽しい時期ですね。児童・生徒のみなさんからも、新学期が始まり、気持ちを新たに頑張ろうという気持ちが伝わってきます。しかし、疲れが出やすい時期でもあります。

規則正しい生活・バランスの取れた食事・適度な運動をして、すすんでリラックスすることを心がけましょう。

**5月の保健目標** 生活のリズムを整えよう  
**5月の安全目標** 遊具や用具を安全に使おう

## 今月の保健行事

内科検診（小学校）	11日（月）1・2・3年 12日（火）4・5・6年
清潔検査（小学校）	13日（水）全学年
歯科検診（小学校）	14日（木）全学年
尿二次検査（小・中学校）	19日（火）対象者のみ 20日（水）予備日

## 内科・歯科検診のお願い

### 【内科検診について】（小学校）

先日メール配信した「学校における内科健康診断についてのお知らせ」に、診察の目的や実施方法について記載してあります。ついたてを使用し、児童の身体が周囲から見えないようにプライバシーを保護しながら行います。お知らせをお読みいただき、心配やご不明な点があれば、学校までご相談ください。

### 【歯科検診について】（小学校）

歯科検診で使用した歯鏡を持ち帰ります。自宅で歯の様子を確認する際にご使用ください。

### 健康診断が終わり次第、順次結果をお知らせします。

疾病・異常の疑いがあった方に結果を配布します。早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。治療が終わりましたら、お知らせの下の部分にご記入のうえ、学校までお知らせください。

色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが、必要に応じて実施することができます。検査を希望される場合には、担任を通してご連絡ください。

健康診断後、お知らせを受け取ったら必ず受診しましょう



## 尿検査の提出をお願いします

提出日時

5月19日（火）8時厳守！

予備日 20日（水）



今回、提出できない人は担任の先生または保健室の先生に教えてください

前日に容器を配布します。ネームシールは、バーコードがたてになるようにし、「上」の文字がキャップ側（上）になるように貼りましょう。

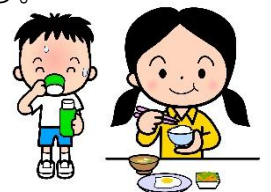
忘れた場合は、20日（水）に出してください。月経等で、今回の期日に提出できない場合には、容器を一度担任に戻してください。次回の回収日に使用します。

## スポーツフェスティバルの練習が始まります！



運動会の練習が本格的になると、疲れや緊張から体調を崩しやすくなります。疲労がとれるよう十分な睡眠をとるようにしましょう。また、朝ごはんを食べないで登校すると、練習の途中でエネルギー不足になり、気分が悪くなることがあります。朝ごはんをしっかりと食べて登校できるよう声掛けをお願いします。

また、これから暑さも心配です。のどが乾いたら、水分補給できるよう水筒の準備をお願いします。



## 学校医の先生方を紹介します！

○学校医（小）

鹿島病院 神尾政彦先生

○学校医（中）

五郎台ファミリークリニック 門脇利明先生

○学校歯科医（小）

布瀬川歯科 布瀬川明博先生

○学校歯科医（中）

本間歯科 本間雅彦先生

○学校薬剤師（小・中）

大船津薬局 箕輪俊子先生

