



川口市立安行東小学校 令和7年5月1日（木）

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？
緊張がほどけ安心した時期は、特に体調を崩したり、けがをしったりしやすい時期
でもあります。規則正しい生活を心がけ、5月も元気に過ごしましょう。

健康診断の日程



日にち	検診名	対象者
5 / 1（木）	内科検診	にじいろ学級、1・2年生
5 / 2（金）	耳鼻科検診	にじいろ学級、3年生
5 / 9（金）	内科検診	5年生
5 / 13（火）	視力検査	にじいろ学級
5 / 15（木）	内科検診	3年生
5 / 16（金）	内科検診	4年生
5 / 20（火）	眼科検診	全校児童
5 / 21（水）	心臓検診	1・4年生、選別者
5 / 29（木）	尿検査	全校児童
5 / 30（金）	尿検査	29日に未提出だった人

〓〓〓 〓〓〓
〓〓〓 ハンカチ or タオル
手を洗った後、せいかつ
なハンカチやタオルで手を
ふいていますか？毎日の持
ち物として忘れないように
しましょう。
〓〓〓 〓〓〓
〓〓〓 〓〓〓
〓〓〓 〓〓〓



～おうちの方へ～

- 1・4年生対象の心臓検診は、欠席されますと後日指定された日に上青木公民館まで、保護者の方に連れて行っていただくことになっています。なるべく欠席のないよう体調管理をよろしくお願いいたします。
- 健康診断が終わり次第、結果のお知らせを配付しています。医療機関への受診が必要な場合は早めに受診してください。受診しましたら「受診報告書」の提出をお願いします。なお、普段から定期検診に行っているなど、すでに受診していましたら、その旨を記入し提出してください。
- 学校での健康診断はスクリーニング（疾病の可能性のふり分け）が目的です。確実な診断ではないため、病院では「異常がない」と言われる場合もありますのでご理解いただきますようお願いいたします。

★4月10日から4週間、養護実習で女子栄養大学より村野先生が来ています★

右側のページは村野先生が作ってくれました。みなさんが今日からでも実践できる対策についてまとめてくれています。暑い夏に今から備えていきましょう。

《5月の保健目標》 体や衣服を清潔にしよう

知っていますか？汗・下着のはたらき

5月になりさわやかな日が増え、少し運動しただけでも汗をかくようになってきました。汗をかいた後、きちんと汗を拭くことができていますか？汗を拭かずにそのままにしておくと、肌が赤くなったり、かゆくなったりしてしまいます。汗を正しく処理して、清潔な体を保ちましょう。

汗のはたらき

- 体の温度を調節する
（暑いときに汗をかいて、体温を下げる）
- 体の老廃物などを一緒に出す
- 心と体のバランスを整える



汗のしまつの仕方

- タオルでしっかりふき取る
- 下着を着替える
- 水分や塩分を補給する
- お風呂やシャワーで体をきれいにする



今から始める！紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと真夏のガラガラと照り付ける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、紫外線は5月から8月にかけて最も強くなるといわれています。つまり、「肌が弱い」「日焼けをしたくない」など、特に気になることがある人は、この時期から紫外線対策を始める必要があります。

☆日焼け止め…

用途
（日常生活／外出）や
体質にに応じて選ぶ



☆日焼けしにくい服装…

襟付き・長袖・帽子・
アームカバーなど



☆日傘…

UV加工された
黒いものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロになりません。これから梅雨時になりますが、どんよりした天気でも油断は禁物です。対策は欠かせません。