ほけんだより 5月

新座市立新堀小学校
保健室
令和６年５月発行

新年度がスタートして約１か月が経ちました。子どもたちは、毎日元気いっぱいに勉強、運動を頑張っています。一方で、寝不足や水分不足が原因なのか、頭痛や吐き気を感じている子がちらほら見られました。

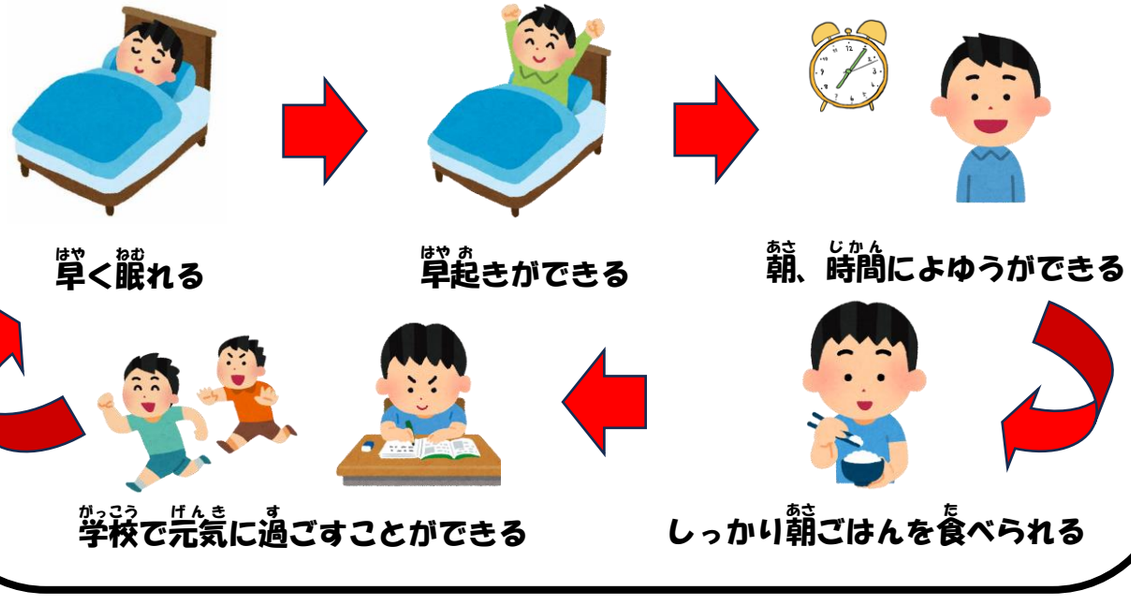
ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」、「規則正しい生活」ができるようにお声かけください。

４月の保健室利用状況

外科	内科	その他
67人	29人	2人

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけよう！！

まずは早寝から！早寝ができると規則正しい生活が送れます



５月は連休があり、生活リズムをくずしやすいです。休みの日でも寝る時間や起きる時間を決めて生活できるといいですね！

保護者のみなさまへ～健康診断について～

変更点

１年生の視力・聴力検査は５月１０日（金）から**５月７日（火）**に変更になりました。めがねをかけているお子さんは忘れないようにご準備ください。

ご理解・ご協力ください

５月も引き続き健康診断を行います。日程をご確認いただき、当日はなるべく欠席がないように体調管理にご留意ください。健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は、お知らせの用紙をお渡しいたします。異常がなかった場合にはお知らせの用紙は配付いたしません。（歯科検診はのぞく）受診後は、用紙を学校まで提出をお願いします。

学校での検査・検診は、**「病気・異常の疑いを選び出す」**ことをしています。治療を目的とした診断とは異なるため、病院での検査結果と差異が生じることをご承知ください。

なお、すでに受診して治療済や治療中でも用紙をお渡しすることがあります。その場合は、保護者の方が用紙にその旨を記入し、学校までご提出ください。

発育測定の様子

４月に発育測定を行いました。「〇センチになれた！」「あと〇ミリで目標の身長なのに！」など、自分の成長に関心をもっている児童が大勢いました。より健康に成長していくためには、左のような規則正しい生活を送ったり、日々の睡眠・運動・食事をバランスをとったりすることが大切です。