

令和8年5月1日  
 江東区立毛利小学校  
 校長 赤堀 美子  
 養護教諭 田中このみ

新年度が始まって1か月。新しい学年・クラスには慣れましたか。連休中は、疲れた体や心をゆっくり休めてください。運動会も元気に参加できるように体調を整えましょう。

5月の保健目標 規則正しい生活をしよう



健康的に過ごすにはやっぱり「寝ること・食えること・動くこと」が大切です。体が成長していく今こそ、十分な睡眠、栄養バランスのよい食事、適度な運動を意識しましょう。連休後も規則正しい生活を送れるよう、気をつけてください。



運動会の練習が始まります

まいにち毎日チェック!



- 登校前の朝ごはん
- 運動しやすい靴
- サイズの合った体育着・紅白帽子（ゴム紐）
- 短く切った爪（手・足）
- 水筒
- 汗が拭けるタオル
- じゅうぶんな睡眠時間



気温が徐々に高くなっていくこの時期に体を動かし汗をかくことは、これからやってくる暑い夏に負けない丈夫な体づくりにも繋がります。生活習慣を整え、本格的な夏に備えましょう。



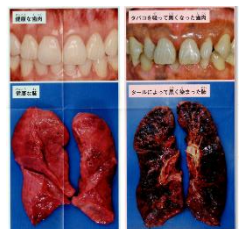
5月31日は世界禁煙デー



さっこんぶ 昨今増えている「加熱式タバコ」の煙（ミス）にも有害物質が含まれていることが明らかになっているそうです。保健室前に掲示した「小学保健ニュース」に驚きの声が挙がっています。

まだ読んでいない人はぜひ見てください。

↓その一部です



# 保護者の方へ

## よ てい 5月の予定

- 7 (木) 眼科健康診断 【全学年】
  - 11 (月) 内科健康診断 【3、6年】  
尿検査一次回収【4月未提出者】
  - 15 (金) 歯科健康診断 【5、6年】
  - 22 (金) 尿検査二次回収【二次対象者】
  - 27 (水) 聴力検査 【3、5年】  
尿検査二次回収【5/22 未提出者】
  - 28 (木) 聴力検査 【1、2年】
  - 29 (金) 歯科健康診断 【1、2年】
- ※機器が整い次第、視力検査を行います。

## 麻しん(はしか)

都内で麻しん(はしか)の集団発生が確認されました。感染力が非常に高く、空気感染が主な感染経路です。

潜伏期：10～12日間

症状：38℃以上の発熱、咳、のどの痛み、結膜炎など。その後、口の中の粘膜に白い斑点(コプリック斑)や全身の発疹が出現。

予防接種は、個人でできる有効な予防方法と言われています。MR ワクチンを2回受けていない場合は、かかりつけ医にご相談ください。保護者の方も、合わせてご留意ください。



- ・検査、健診の結果、専門医への受診・治療が必要な場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししています。早めに病院で同紙の診断報告書を記入していただき提出してください。
- ・「定期健康診断欠席者の方へ(欠席者健診のお知らせ)」、**眼科と耳鼻科**の「結果のお知らせ」を受け取った方は、

プール開きの前までに病院で診てもらい、水泳をしようか医師にご確認ください。診断報告書が未提出の方は、原則プールに入ることができません。医師の許可が得られた時点で、プール参加可となります。ご理解とご協力をお願いします。

- ・気温差や冷房などに対応できるよう必要に応じて脱ぎ着しやすい上着をご用意ください。清潔なタオル、水筒などの準備も引き続きご協力をお願いします。



- ・緊張することが多かった1ヶ月だったことと思います。連休を上手に使って、ぜひ親子でリラックスして連休明けの登校に備えてください。心と体は一体ですので、気になることがあればぜひ学校にお知らせください。

