

ほけんだより 5月



新学期が始まって1か月。「やった、ゴールデンウィークだ」と思っている人も多いのではないでし

ようか。暑くなる日も増えてきました。暑さになれていないこの時期こそ、熱中症や日焼けに注意が

必要です。ゴールデンウィーク中も規則正しい生活や水分補給を心がけて、体調不良にならないよう

にしましょう。何をすることも気持ちのよい5月を健康に過ごしましょう。

令和8年4月30日
品川区立台場小学校
校長 滝沢 正史

5月の保健目標

規則正しい生活をしよう



朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんをしっかりと食べていますか。朝ごはんを食べると、いいことがたくさんあります。

① 体が目覚める



② 脳のエネルギーが補給される



③ 午前中から勉強や運動などをがんばれる



④ うんちが出やすくなり、体の調子が整う



朝ごはんをしっかりと食べるために普段から早寝早起きを心がけましょう。



5月も健康診断が続きます



尿検査

5月1日(金)

全員提出

※忘れた人は5/7(木)

5月25日(月)

二次該当者 提出

視力検査

5月 7日(木) 6年

5月 8日(金) 5年

5月 11日(月) 1年

5月 12日(火) 2年

5月 15日(金) 3年

5月 19日(火) 4年

眼鏡を使っ
ている人は、
忘れずに持
ってくる。

眼科検診

5月14日(木) 全学年

耳鼻科健診

5月18日(月) 全学年

校医さんが来るの
はこの日だけ。お休
みしないように。

裏面あり

せいけつ せいかつ ころろ
清潔な生活を心がけよう

あつ 暑くなり、あせ 汗をかくひも多くなってきました。あせ 汗をふくせいけつ 清潔なハンカチはまいにちも ある 毎日持ち歩いていますか。けんこういんかい 健康委員会が

まいしゅうかようび 毎週火曜日にチェックをしています。せいけつ せいかつ 清潔な生活をするためにできることはほかにもあります。



せいけつな生活のために
大切なこと

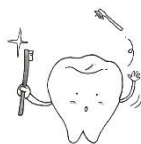
しんたいけいそく けっか
<身体計測の結果>

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1 年	116.6	21.9	117.4	21.2
2 年	123.2	24.2	121.0	22.7
3 年	127.2	26.1	127.8	26.8
4 年	134.0	30.3	134.4	30.0
5 年	138.4	33.4	143.2	34.7
6 年	147.1	41.1	148.5	39.9



※数字は平均値です。成長には、個人差があります。

しかけんしん けっか
<歯科健診の結果>



4月に行われた歯科健診では、むし歯のある人は28人で、昨年よりも減りました。4年生は0人です。給食後の歯みがきがむし歯減少に役に立っていると歯科校医の坂本先生がおっしゃっていました。

1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
9人	3人	3人	0人	5人	8人

※むし歯は自然には治りません。必ず歯医者さんに行って、早めに治しましょう。

はしかが流行しているそうです。手洗い、うがいを励行し、人ごみに行かないなど気をつけて生活しましょう。