



2026年5月1日  
保健室

新学期になり、1か月が過ぎました。新しいクラスにはもう慣れてきましたか？皆さんの元気いっ  
ぱいの声が、保健室まで届いています😊

これから少しずつ暑くなります。水筒を忘れずに持ってきたり、汗ふきタオルを用意したりして、  
しっかりと熱中症対策を行い、元気に5月を過ごしましょう♪



## 5月 けんこうしんだんについて 健康診断日程

※日程が変更する可能性があります。

ひづけ 日付	こうもく 項目	じかん 時間	たいしょう 対象
4～6月	しきかくけんさ 色覚検査		ねんせいきぼうしゃ 4年生希望者
5月 1日(木)	がんかけんしん 眼科検診	13:20～14:40	1・4年
14日(木)	しかけんしん 歯科検診①	9:00～11:15	おおぞら・そよかぜ 2・4・6年
19日(火)	せきちゅうがわ 脊柱側わん症 検診1次	8:50～12:00	5年
26日(火)	にょうけんさ 尿検査2次	8:30 回収	がいとうしゃ 該当者
28日(木)	しかけんしん 歯科検診②	9:00～11:15	1・3・5年 ぜんかいけつせきしゃ 前回欠席者

はみがきを忘れずに  
してこよう!

はみがきを忘れずに  
してこよう!

健康診断で体の様子を調べたときに、「少し注意したほうがよいところ(所見)」が見つ  
かることがあります。その場合は、「病院で診てもらいましょう」というお知らせ(受診  
勧告書)を配付します。お知らせをもらった人は、自分の体を大切にするために、できるだ  
け早く受診しましょう。

また、所見があった人もなかった人も、健康診断の結果をまとめた「健康の記録」を、1  
学期の健康診断が終わったあと、7月頃に配付します。おうちの人と一緒に、自分の体の  
様子を確か確認してみましょう。



がっ けんこうもくひょう きそくただ せいかつ  
 ~5月の健康目標~ 規則正しい生活をしよう

みなさん、規則正しい生活はできていますか？「早ね・早起き・朝ごはん」という言葉を聞いたことがあると思います。生活リズムを整えるために、次の5つのポイントを意識して過ごしましょう。そして、少しずつ習慣にしていきましょう！

1. 朝日を浴びよう



2. 朝ごはんを食べよう



3. 運動をしよう



4. スマホやゲームの時間を守ろう



5. 夜ふかしをしない



その行動の役割、  
 知ってる？

からだ せいけつ  
 どれも体を清潔にするために  
 大切なことだよ。



からだ たも やくわり  
 体をきれいに保つ役割



からだ はい  
 バイキンが体に入るのを  
 防ぐ役割



★小倉台小学校は毎週水曜日に、衛生チェックを行っています★

【衛生チェックで確認している内容】

- ① 毎日きれいなハンカチを持ってきているか
- ② ティッシュを持ってきているか
- ③ 爪を切っているか

毎日持ってくる  
 ようにしましょう😊