

# ほけんだより 4月臨時・5月



令和8年4月24日  
調布市立八雲台小学校  
校長 石川 淳  
保健室

暑い・寒い不安定な天気が続いています。この時期は、暑さになれていない「熱中症」が心配です。体が暑さに慣れるための体づくり「暑熱順化」が大事です。学校の水道の水は、「東京都直結の水」なので、安心して飲めます。少し水を出し、冷たくして飲むとよいです。また、顔・首など体を冷やすに使うのもよいです。暑さ対策のためにも、睡眠をしっかりとり、疲れをためないように心がけましょう。

## 5月保健目標

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう



つかれる前に  
心もからだも休ませて

## おうちの方へ

### ☆尿検査について☆



提出日  
4月28日(火)朝

本日、容器など尿検査キットを配布します。(学校だよりのお知らせより1日早くお配りします)

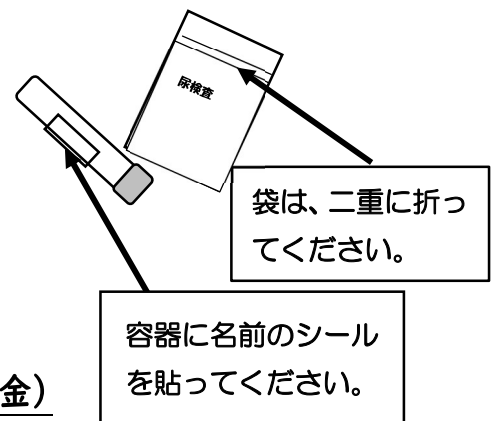
### 週明けの4月28日(火)の起床時、

採尿してその日の朝に提出です。体調によって出せない場合は、

○4月30日(木)の予備日、

○二次検査・一次検査未提出は5月20日(水)

○二次検査・一次検査未提出の予備日は5月22日(金)



※5月22日以降一次検査未提出、二次検査対象になった場合は、東京都予防医学協会(新宿区市ヶ谷)への保

護者提出となります。一次検査未提出の場合は水泳学習参加が不可となる場合があります。ご注意ください。

## 健康診断の結果について



学校での健康診断では、健康面で学校生活に支障がないかどうかをみています。検診結果とともに「治療のすすめ」をお渡ししている場合は、健康面でお子さんが困っていることはないかについても話し合い、受診・治療の参考にしてください。



- ※ 医師への相談が必要な場合、別紙でお知らせを配布しています。水泳学習が始まる前までに受診されますことおすすめします。健康診断のまとめのお知らせは、7月初旬頃に配布する予定です。
- ※ 視力検査の結果は、体調にも左右されやすいです。検査結果（特に左右がA/BやB/Aの場合）、希望があれば保健室で再検査をしますので、お申し出ください。

水分補給、汗ふきタオル、こまめな手洗いでスポーツフェスティバルの練習をがんばりましょう！

### 気温の変化には



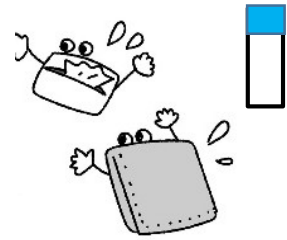
上着の「オン」「オフ」で！



つめが長いと折れてけがをしやすいし、お友だちを傷つける可能性もあります。また、マニキュアをしたままだと、つめのけがをした時に、中の様子がわからない場合があります。体調の確認のためにつめの色をみることもあります。

### ハンカチ ティッシュ

あせふきタオル わすれずに



お風呂でリラックス



GW 休みの日でも 同じ時間に起きよう