

ほけんだより

令和7年5月 発行
戸田市立戸田第二小学校
保健室

新しい学年がスタートして1ヶ月が経ちましたが、心と体は疲れていませんか？休めるときにしっかり休み、栄養の整った食事を食べ、日光を浴びて元気に過ごしましょう😊

5月の健康診断

月	日	曜	健康診断 内容
5	1	木	尿検査一次
	2	金	尿検査一次(予備日)
	7	水	視力検査 (3年)
	8	木	眼科検診 (全学年)
	9	金	視力検査 (5年)
	15	木	内科健診 (あおぞら・1年・6年) 尿検査二次
	16	金	尿検査二次(予備日)
	22	木	耳鼻科検診 (4・5・6年)
	29	木	内科健診 (3・4年)

健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果はすべての健診が終了した後、夏休み前までに一覧表をお配りします。

歯科検診のみ全員に結果をお配りしますが、それ以外の健診では所見(疾病や異常)があった場合にのみ「結果のお知らせ」を配布いたします。

「結果のお知らせ」をもらった方や歯科検診結果で「早めに受診」の項目に○がついていた方は、早期に病院へ受診してください。
よろしくお願いいたします。

健康診断は体の状態を知るチャンス

児童生徒の健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年4～6月に行われます。

毎年、健康診断を受けていると「めんどくさいな～」と思う人がいるかもしれません。

しかし、健康診断によって、自覚症状のない病気・身体の異常に気づくことができます。

病気や異常の早期発見は、早期治療につながります。

睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。また、健康に関心を持ち、食事や

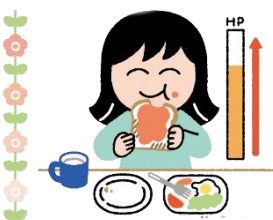
健康診断は受けたらおしまいではありません。検査の数値や診断結果にきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てましょう。



心も体も元気に過ごすためには…？

G W が終わり、休日モード（夜更かしやお昼ごろまで寝ている）が続いていませんか？
いつもと違う時間に寝たり起きたりすると、心も体も疲れてしまいます。

ごはんを3食食べよう



運動をしよう



早く寝て、早く起きよう



日光を浴びよう



休日でも生活習慣を整え、たくさん日光を浴びましょう！