

# 5月のほけんだより

令和8年4月30日  
江東区立有明小学校  
校長 武田 淳  
養護教諭 大森千絵



5月1日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。

暖かい日も増えてきました。夏に向けて、Ariake Sports Dayに向けて、体調管理をしていきましょう。

## 5月の保健目標

### けがを予防しよう

- 運動する靴は自分の足のサイズに合っていますか？
- 準備体操・整理体操をしっかりとやりましょう。



## 生活リズムを整えよう

暑くもなく寒くもない今がチャンス！

### しっかり寝る



1日8時間は寝よう

体は夜10時～2時の間にたくさん成長します。その時間にぐっすり眠っていることが大切！

### きちんと食べる



1日3食バランスよく

好き嫌いせず何でもよく食べよう。特に朝ごはんはしっかり食べて元気に学校に登校しよう！

### しっかり出す



トイレタイムを大切に

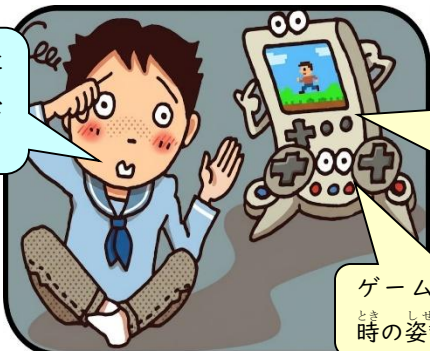
朝ごはんを食べたらトイレに行く習慣をつけよう。ゆっくりトイレに行けるよう朝は余裕をもって起きよう！

# けんこうしんだん 健康診断の結果をみて あなたはどうかだったかな？

いま 視力検査で 1.0 だったのに、今年  
は視力が悪くなって 0.3 になっていたアリ  
タさん。どうして視力が悪くなったんだろ  
うって考えていたら…。

むし歯ゼロが自慢のアケコさん。歯科健診  
の時、むし歯があるのをみてガックリ…。  
きちんと歯みがきしていたのにどうしてだ  
ろう…と考えていたら…。

どうして急に  
視力が悪くな  
ったのかな？



アリタさん  
最近、ゲームば  
かりしていな  
い？

ゲームやっている  
時の姿勢はどう？

え～歯みがき  
してるのに



むし歯をつく  
ったぞ

お年玉でゲーム  
を買ってからず  
っとゲームばか  
りやっていたな



歯みがきの後きれ  
いになったかチェ  
ックしている？

細かくていねいに  
みがくのが大切な  
のよ！



なるほど～  
ただみがいてい  
てもダメなんだ

## その後のアリタさんは…

- ★ゲームは時間を守って遊びました。
- ★ゲームをやる時は目から離して姿勢よく遊ぶことにしました。
- ★病院に行って検査をしてもらいました。

## その後のアケコさんは…

- ★歯医者さんに行ってむし歯を治してもらいました。
- ★歯みがきの仕方を勉強しました。
- ★忘れずに朝・昼・夜の3回みがいて歯がきれいになったかチェックしています。



## <保護者の皆様へ>

- 健康診断へのご協力ありがとうございます。検査の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「〇〇検査のお知らせ」をお渡ししています。健康で元気な学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早目にかかりつけ医等に受診をお願いします。
- 治療が終わりましたら、今後の保健管理のため、再度「検査のお知らせ」を学校まで提出ください。ご協力をお願いいたします。