

げんきっこ

2023・5・8 上戸祭小保健室 № 2

学校が始まって1ヶ月がたちました。新しい環境でがんばっていると、いつの間にかつかれがたまります。つかれてきたらボーっとしたり好きなことをやったりしてリフレッシュしてくださいね。



けんこうしんだん つづ 健康診断が続きます

5月8日(月)	ちようりよくけんさ 聴力検査	3・5年 ひまわり
5月9日(火)		1・2年
5月10日(水)	にようけんさ 尿検査	全学年
5月12日(金)	ないかけんしん 内科検診	1・2・3年 ひまわり
5月17日(水)	しかけんしん 歯科検診	1・2・3年 ひまわり
5月26日(金)	にようけんさ 尿検査	対象者
5月31日(水)	しかけんしん 歯科検診	4・5・6年

ないかくけんしん



かみが長い人は、むす

しかけんしん



あさ、は、歯みがきをていねいにやってくる

にようけんさ
尿検査



まえの日の夜は、ジュースやビタミンを飲まない

かたあし立ち、しゃがみこみができますか？

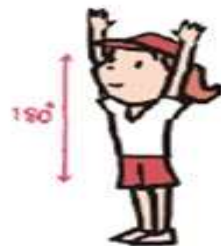
4月にお家の方に保健調査票をかいてもらいました。その中に運動器の質問があります。運動器検診とは、骨や筋肉のつきかたに異常がないか確認する検診です。内科検診やふだんの生活でみえています。今はできなくても練習してできるようになれば問題はあります。できるか確認してみましょう。



かたあし立ち 5秒



しゃがみこみ



バンザイ



たってぜんくつ



ひじのまげのばし

これらの動きができないのは、体がかたいことや筋肉が少ないことが原因の1つにあります。生活のなかで必要な体のやわらかさや、筋肉がないと、体のバランスが取れず転んでしまったり、小さなけがでも骨折などになってしまいます(こどもロコモといひます)。予防するためには、ふだんから体を使って遊ぶことが大切です。



新型新型コロナウイルス 5類になります

5月8日から新型コロナは感染症法上で「5類」という分類になります。コロナが終わったわけでも、弱くなったわけでもありませんが、みなさんの生活も少しずつ変わります。

出席停止について

コロナりかん者

はっしょうした日を0日として5日間。
しょうじょうがよくなって24時間は
出席停止になります。
はっしょうから10日間はマスクをします。



のうこうせっしょく者

濃厚接触者のルールがなくなります。
げんきなら学校にきて大丈夫です。



ぐあいが悪いときは……

コロナが人から人にうつりやすい感染症であることに変わりはありません。ぐあいの悪い日は、無理して登校せずお家で休み、病院を受診してください。コロナに感染していた場合は学校に連絡をお願いします。

健康チェックカードについて



5月8日から健康チェックカードの記入はなしになります。学校への提出は必要ありません。
ただし、毎日の体温測定と健康チェックは自分の健康状態を知るためにとても大切です。ぜひ、お家で体温を測ってから学校に来てください。
※プール学習の日は体温測定しプールカードの提出が必要です。

毎朝の体温測定ありがとうございました。

◆保護者の方へ

□□健康診断について□□

今月も健康診断が続きます。体調不良以外での欠席ができるだけないようによろしくお願いします。特に学校医の検診は欠席の場合はご家庭で受診していただくことになりますのでよろしくお願いします。学校医の検診の結果、異常の疑いや精密検査が必要な場合には、各健診ごとにお知らせの紙を配布いたします。早めに病院を受診していただき、学校までご提出ください。

結果の一覧については全ての健康診断項目が終わり次第、結果とともにお返しいたします。

□□□□お願い□□□□

★新年度がスタートして1か月、新しい環境で頑張っていると心も体も疲れがたまってくる時期です。お子様の体調の変化を気をつけてみてください。また、体調の悪い日は無理をしないようによろしくお願いします。

★だんだんと暑くなり、5月には熱中症の危険がある日が出てきます。食事・睡眠などの生活リズムを整えて、元気に学校に来れるようにしてください。また、今のうちに暑さに慣れると、夏の熱中症予防になります。外で過ごす時間を積極的に作っていただけると幸いです。

