



ほけんだより

5月号
西原小保健室



入学・進級してから約1か月が経とうとしています。新しい環境での生活には慣れてきたでしょうか。気候や環境の変化で、体だけでなく心も疲れが出やすくなってくる頃です。運動会の練習も始まりますので、心身共に健康に過ごせるよう、毎日十分睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べてから登校するようにしましょう。

★お子さんと一緒にお読みください



からだや身の回りを
せいけつにしよう！

元気で運動会に参加するために

○ 水筒

活動の前、活動中、活動の後のどがかわく前に水分補給をしましょう。



○ つめ

自分やお友達がけがをしないように、つめは短く切りましょう。



○ タオル・ハンカチ

汗をふいたり、手洗いの後に手をふいたりするために、せいけつなタオル・ハンカチを持ちましょう。



○ 手あらい・うがい

運動の後は手洗い・うがいをしっかりと行い、ばいきんを洗い流しましょう。



○ すいみん

つかれた体を休ませるために、すいみんをじゅうぶにとりましょう。



○ 朝ごはん

エネルギーをとって、元気に動ける体を作りましょう。



定期健康診断が続きます！

4月号でお知らせしたとおり、6月まで健康診断が続きます。学校医検診やその他の検査で、疾病や疾病の疑いがあったお子様には、その都度「結果のお知らせ」を配付いたします。早めに専門医で診ていただき、受診後は「診断票」や「治療証明書」等を学級担任までご提出くださいますようお願いいたします。

なお、すべての健康診断が終了しましたら、全児童に「健康診断の結果」を配付いたします。（6月末頃）

5月の健康診断



- 耳鼻科検診 … 8日（木） ・ 1・4年生心臓検診 … 19日（月）
- 尿検査 …… **20日（火）**

※ 5月16日（金）に容器と通知を配付いたします。注意事項をよくお読みの上、**20日の朝、採尿して**、忘れずにご提出ください。

- 眼科検診 … 22日（木）

※ **全員マスク**をします。メガネがある人は、かけて受診しましょう。

ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

内科検診・心臓検診実施時の対応について

- 脱衣を伴う検診について、児童のプライバシーや心情に配慮しながら実施していきます。
- ・ 男女別に検査・診察を行います。
- ・ 衝立やカーテンで個別のスペースを用意します。
- ・ 検査時は、養護教諭または同性の職員が立ち会います。
- ・ 内科では、正確な検査・診察のため児童本人または医師が体育着をめくって聴診器を当て、必要に応じて視触診します。また、保健調査票の情報を参考に脊柱等の視診や、必要に応じて背中や腰を触診する場合があります。
- ・ 心臓検診では、体育着をめくって、上半身の肌に直接電極をつけ心電図検査をします。

※何かご心配なことがありましたら事前にご相談ください。