ほけんだより



桜小
保健室
R８年度.５

おうちの人とよんでね

新年度に入り，１か月が経とうとしています。新しい環境には慣れてきましたか？
休み時間や授業を通して，少しずつみんなのことを知り，仲良くできるといいですね。
春から初夏にかけて季節が向かう５月は，気温差が大きく，体調を崩しやすくなります。
また，４月からの緊張が緩み，疲れが出やすくなります。今一度規則正しい生活を心がけて，元気に登校できるようにしましょう。

今月の目標　　身の回りをきれいにしよう！

★☆5月の健康診断スケジュール☆★

月日	健康診断の内容	対象者
5/7　（木）	尿検査1回目	全学年
5/14（木）	歯科検診	1.2.3 年生 4/16（木） の欠席者
5/21（木）	耳鼻科検診	全学年
5/25（月）	尿検査 2 回目	対象者
5/27（水）	心臓検診	1.4 年

※年間行事予定にも記載されています。
学校医の先生の検診の日に欠席した場合，御家庭で別日に受診していただくことになります。

健康診断を受ける時に注意すること

耳鼻科検診：耳に髪の毛がかからないように注意　する。髪の毛を耳にかけるのではなく，髪の毛を結んできましょう。

尿検査：ゴールデンウイーク明けの尿検査です。
7日の朝，必ずトイレに行って尿を取って，必ず容器を学校に持ってきましょう。

保護者の皆様へ

脳脊髄液減少症についてご存じですか？

スポーツ外傷など，体への衝撃によって脳脊髄液がもれ続け，減ってしまうことで
さまざまな症状がでてくる病気です。

症状は頭痛　めまい　だるさ　吐気　息苦しさ　視力の低下　背中の痛み　など です。

交通事故やスポーツ外傷のあと，このような症状がみられる場合は医療機関を受診してください。

脳脊髄液とは：脳や脊髄を衝撃から守り，正常に機能させるための液

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中！

1 事故に注意！



車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。



2 ケガに注意！



ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。



3 言葉づかいに注意！



仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。



健康診断について

５月の健診で注意すること

学校医の先生の健診が５月から始まります。

・耳鼻科検診：髪の毛が顔や耳にかからないようにする。髪の毛を結ぶ。

こちらの１点をよろしくお願いします。

※学校医の先生による健診の場合，「髪の毛が顔にかかっている」「耳にかかっている」等のことが見られた場合，養護教諭や担任がピンで髪の毛を止めたり，ゴムで結んだりする場合があります。

【保護者の皆様へ】

４月に，身体計測の結果を配付いたしました。これから行われる検診について，医療機関の受診が必要なお子様は，受診いただきますようお願いします。

なお，受診いただきました場合は，学校へ受診の結果の提出をお願いします。

検診・検査の結果は，１年生には今年度，２～６年生には，入学年度に配布させていただいた「健康票」に貼り，在学中，大切に自宅保管をお願いいたします。

※学校での健康診断は，スクリーニング（病気の疑いのある人を見つけ出すもの）です。医療機関での受診の結果，「異常なし」と診断されることもありますことをご了承ください。