



ほけんだより

宇都宮市立新田小学校
保健室 R4.5.10

新年度が始まって1か月が過ぎました。新しいクラスや学年に慣れてきた一方、心や体に疲れがでてくる時期です。
生活リズムを整えて、疲れを感じたら早めに休養しましょう。
また、好きな場所や好きな方法でリフレッシュをしてみたいか？
みんなが元気に過ごせるように、手洗い・うがい・マスクの着用を忘れずに！



健康診断の結果、疾病及び疑いがあった場合には、その都度、ご家庭に連絡いたしますので、早めに専門医のもとで検査・治療などを受けていただき、結果を学級担任までご提出ください。

検査項目	日程	対象学年	時間	注意点
内科検診	5月11日(水)	2, 4, 6年	9:00～	上下夏用体育着を着用します。 周りが見えないようついたての中で行います。
腎臓健診 一次	5月23日(月)	全学年	登校後	尿検査容器を配付します。 当日忘れないようお願いいたします。
心臓検診	5月25日(水)	1, 4年	1年 8:45～ 4年 10:00～	上下夏用体育着を着ます。
耳鼻科検診	6月2日(木)	全学年	9:00～	長い髪は耳が出るよう結んでください。
腎臓健診 一次再回収	6月2日(木)	未提出者	登校後	月経など未提出者の予備日です。 できる限り23日にご提出ください。
眼科健診	6月9日(木)	全学年	9:00～	眼の周りを清潔にし、前髪が眼にかからないようにしてください。

※ 実施日は都合により急きょ変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

色覚検査について

先天色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色がまったくわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人は自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

今年度も健康相談の一環として、色覚検査を実施いたします。申込書の配付は毎年4年生を対象としておりますので、希望される場合は後日配付の申込書をご提出ください。なお、色覚検査を含む健康相談については、全学年を対象に随時お受けしておりますので、対象学年でなくても、日常生活や学校生活上で見え方が心配など、希望される場合は、学級担任までご連絡ください。

保護者の皆様へ

保健調査票など、保健関係書類の提出にご協力くださりありがとうございます。記入もれなどがあった場合は返却し、再提出をお願いしております。貼ってある付せんは取らず、必要事項を記入して、提出をお願いします。



マスク着用について



し 知っておこう！

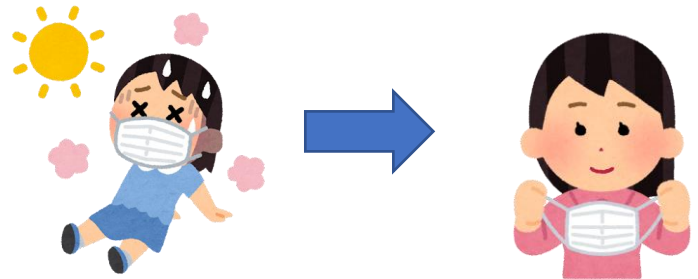
こうかてき 効果的なマスクについて

いっぱんてき
一般的なマスクでは、ふしよく、ぬめ
スクーウレタンマスクの順に効果があるとされています。



こんなときは・・・

きおん しつど あつ しすう たか ひには、ねつちゅうしょうたいさく
気温や湿度、暑さ指数が高い日には、熱中症対策として
ひと
人のいないところや近くに
ひと
いる人と離れたらマスクを外しても大丈夫です。



たいいく 体育のときは…

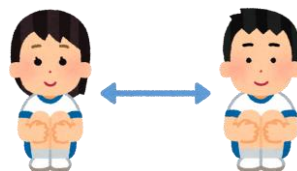
かくがくねん じつたい おう つぎ たいおう と かんが
各学年の実態に
おじて、次のような対応を取ろうと
考えています。

- ① 教室でマスクを外して、しゃべらずに移動。
- ② 移動のときはマスク着用。体育中はマスクを外す。
- ③ 主運動のときや暑いときに外す。



安全のために、守ってほしいこと

くる
「苦しいときは、活動場所から離れ、
マスクを外して呼吸を整える」



マスクを外しているときは、
まわ ひと しゅうぶん きより
周りの人と十分な距離をとり、
ちか ひと はな
近くで人とお話しをしないように
しましょう。