

ほけんだより



No. 2
額部小学校 保健室
令和元年 5月8日

5月



新学期から1ヶ月がたちました。楽しみにしていた、ながーいゴールデンウィークがおわり、学校では久しぶりに会えた友だちと元気に遊ぶ姿が見られましたが、疲れも出るころだと思います。今年はずっと10連休もあったので、身体のリズムを戻すのは大変ですね。規則正しい生活を心がけ、きちんと朝ごはんを食べると少しずつ元気が戻ってくるはずですよ。5月も元気に過ごしましょう！

5月も健康診断は続きます！ほけんだよりをよくみてね。



健康診断日程 (5月)

けんしんこうもく 検診項目	じっしび 実施日	たいしょうがくねん 対象学年	じゆんび 準備	ちゆういてん 注意点
にょうげんさ 尿検査二次	15日(水)	未提出者 再提出者	尿の入った容器	<ul style="list-style-type: none"> 再検査の対象者にはお知らせいたします。 1回目の検査で提出できなかった人は提出してください。
じびか 耳鼻科検診	20日(月) 13:30~	4年	清掃用のバンダナ	<ul style="list-style-type: none"> 耳、鼻・のどを診ていただきます。 耳掃除をしてきましょう。 検診の前に、鼻水が出ている人はかんできてください。 検診前には、バンダナの中に前髪、耳にかかる髪をしまってきてください。
ないか 内科検診 (運動器検診)	28日(火) 13:15~	全学年	結核健診、運動器 検診問診票 5月8日(水) 配付 5月13日(月) 回収 体操服の半袖 体操服の短パン	<ul style="list-style-type: none"> 前日はお風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。 上半身の下着は脱ぎ着するので、着がえやすいものにしてください。 ついででプライバシーに配慮し実施します。 髪が肩より長い人は、結んでください。





保護者のみなさま



●結核健診、運動器検診問診票の記入について(全員)●

結核健診、運動器検診問診票を配付しました。表と裏の『氏名・ふりがな・組・番号』を記入・確認してください。該当学年の項目にすべて答えて、学級担任まで提出をお願い致します。この問診票をもとに内科検診の校医さんに診ていただきます。

提出:5月13日(月)まで

●稲倉登山事前健康調査について(6年生のみ)●

6年生の児童へ稲倉登山事前健康調査を配付しました。安全で楽しい登山となるように、事前に児童の健康状態を把握させて頂きたいと思っております。質問項目にないことでも、気になることや心配なことがありましたらぜひ記入をお願いします。記入後は水色の封筒に入れ、学級担任まで提出をお願い致します。この問診票をもとに内科検診の校医さんに診ていただきます。

提出:5月10日(金)まで

健康診断をしています

4月から、引き続き健康診断を行なっています。渡された結果を他の子と比べるのではなく、去年と比べてどれだけ成長したかを見てあげてください。

また、治療勧告を渡された子は、すみやかに受診をさせるようお願い致します。



子どもが連休で疲れることも…

今年は例年よりも長い、10連休もあるゴールデンウィークでした。大人も子どもも疲れがたまっていることと思います。つらい疲れを感じたら、こんなことを親子で試してみてください!

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…自分を少し甘やかして

★「～でなくっちゃ」をやめる

…新しい環境では、失敗するのが当たり前

★悩みを抱えこまない

5月って
どんな月?

ケガが多くなる月です

ここでの生活に、すこし慣れ始めてきた時期でもあります。緊張がとれて、開放的な気分になることによって、転んだり、ぶつかったりケガが多くなります。

十分に注意はしていますが、家庭でも注意するよう呼びかけて下さい。



食中毒が増えてきます

これから梅雨に向かって、湿度が高くなり、食べ物が傷みやすくなります。

●生ものをひかえる

●調理・食事の前には石けんで手洗いする

●風通しを良くする

など食中毒対策をお願いします。

お弁当でも前の夜の作りおきや生ものなどは避け、熱いものは冷ましてから入れるようにして下さい。

