

## 5月の保健目標 身の回りや体を清潔にしよう

◇5月の保健行事 ※体調を整え、特に校医検診はなるべく欠席しないようにしましょう。

日にち	検診	学年	検診時間
5月 8日(水)	尿検査	全学年	起床後、家で
5月 9日(木)	尿検査予備日①	8日に未提出の人 (※生理中の方は5月22日(水)に提出してください)	起床後、家で
	内科検診	1年・4年 *結核健診、運動器検診も実施	13:20～
5月16日(木)	耳鼻科検診	1年・2年・3年	9:00～
5月22日(水)	尿検査予備日②	8日、9日に未提出の人	起床後、家で
	歯科検診	6年	13:15～
5月23日(木)	耳鼻科検診	4年・5年・6年	9:00～
5月24日(金)	心臓検診	1年と4年の希望者	8:40～
5月28日(火)	眼科検診	3年・4年・5年	13:30～
5月29日(水)	歯科検診	5年	13:15～
5月30日(木)	眼科検診	1年・2年・6年	13:30～

校医検診を欠席した人は、別の学年の検診日に検診を受けてください。



《6月の健康診断》 ※校医検診は6月で終了

- ・内科検診 6月13日(木) (3年・5年)
- ・歯科検診 6月4日(火) (4年)
- 6月5日(水) (2年)
- 6月12日(水) (3年)
- 6月25日(火) (1年)

**検診を受けるときの服装や準備等** (検診の前日には入浴し、体を清潔にしておく)

◇内科検診 (\*結核健診、運動器検診(脊柱側わん症検査)も実施)

- ・体操服の半袖、短パンを着てくる。(全員)
- ・脊柱側わん症の疑いがないかを見るので、首や背中が見えるように、髪が長い人は髪の毛をしばってくる。
- ・女子は、キャミソールまたはタンクトップを着てくる。(※脊柱側わん症の検査は、原則、上半身裸で行う必要がありますが、女子児童のプライバシーへの配慮から、キャミソールまたはタンクトップを着用して行います。学校医がスムーズに診察できるよう、検診時の服装についてご配慮をお願いします。男子児童においても上半身裸を嫌がる場合は配慮して行います)



◇歯科検診・・・日頃から歯をみがいておく。

◇耳鼻科検診・・・耳垢をとっておく。



- 歯科検診、運動器検診は、全児童に検診結果をお知らせします。(異常がない場合も通知します)
- その他の検診結果(内科、眼科、耳鼻科、尿検査、視力、聴力、心臓検診)は、異常の疑いがあったお子さんにのみ、受診相談カードでお知らせします。
- 要受診のお子さんは、早めに医療機関を受診してください。受診が済みましたら、受診相談カードを学校へ提出してください。

## ◇新型コロナウイルス感染症治癒報告書について

新型コロナウイルス感染症について、感染者や出席停止期間等をしっかりと把握するため、令和6年度から、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、保護者記載による治癒報告書のご提出をお願いします。

**出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」**です。

「新型コロナウイルス感染症治癒報告書」は、本校のホームページからダウンロードするか、学校に取りに来るかなさってください。記入例をご覧になり、記入漏れがないようにお願いします。

## ◇身の回りや体を清潔にして気持ちよく過ごしましょう

体を清潔に保つことは、感染症やむし歯等の病気の予防、周りの人に不快な思いをさせないなど、自分も周りの人も気持ちよく過ごすための大切な習慣です。清潔な習慣を身に付け、気持ちよく生活できるようにご配慮ください。

- 洗濯した下着や衣服を身に付けている。
- 入浴して体を清潔にしている。
- 清潔なハンカチを毎日身に付けている。
- ティッシュをいつもポケットに入れている。
- 食事の前やトイレの後は、石けんで手を洗っている。
- 爪は短く切っている。(一週間に一度は手足の爪が伸びていないか見てください)
- 食後に歯をみがいている。

できているかな？ 清潔な生活




## ◇運動会に向けての健康管理

運動会の練習が始まりました。睡眠不足や朝食抜きで運動すると、体調不良をきたします。運動量も増えているので、日頃から早寝早起きをし、十分な睡眠をとりましょう。朝ごはんは必ず食べ、栄養をとるようにしましょう。

けがで治療中である、心臓病、喘息等があるなど、活動に配慮が必要なお子さんは担任までお知らせください。



<p>睡眠</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一日の体と心の疲れをとるためには、小学生は9～10時間の睡眠が必要です。</li> <li>• 習い事で遅くなる人も、遅くても10時までには寝るようにしましょう！</li> </ul> <p style="text-align: right;">☀️ おはよう ♡</p> 	
<p>朝ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 朝食を「食べていない」、食べても「パンやごはんだけ」「お茶だけ」の児童も見られます。副菜もとり、水分や塩分補給の面から朝食には汁物(みそ汁や牛乳等)も食べるようにしましょう。</li> </ul>	
<p>熱中症の予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• お茶や水を入れた水分補給用の水筒、汗拭きタオルを持たせてください。</li> <li>• 暑さに慣れていないこの時期は、急な運動をすると熱中症の危険があります。</li> </ul>	

