

ほけんだより 5月



江戸川区立篠崎第二小学校
令和 8年度 5 月号
校長 高橋 宏幸
養護教諭

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。お子さんは、新しい学級には慣れてきましたか？新しい学年で、新しいことに前向きに挑戦している子どもたちの姿が見られ、とても微笑ましく感じています。一方、どの学年も新しい環境に疲れも出てくるころだと思います。ゴールデンウィークは、楽しみながらも、心身の疲れが取れるようにゆっくり休んでいただければと思います。

4月は、後半になるにつれて、暑いと感じる日が増えていました。朝は、長袖で肌寒く感じても、昼間は半袖でちょうど良く、服装に悩まれた日も多かったのではないのでしょうか。5月はさらに暑い日が続くことが予想されます。暑いときは、こまめに水分補給することや、服装での調節ができるよう、お声掛けをよろしくをお願いします。また、5月の連休明けは生活リズムが戻らず、体調を崩しやすかったり、疲れを感じやすくなったりします。学校生活のリズムを崩さないように、規則正しい生活を意識していきましょう。

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

保護者の方へ

- ★定期健康診断終了後、医療機関への受診が必要な児童には受診勧告の「お知らせ」をお渡しします。お知らせを受け取った場合は、早めの受診をしていただきますようご協力ください。
視力検査の受診勧告のお知らせは、眼科健診終了後に配布します。眼科健診前にお知らせが欲しい方はご相談ください。
- 聴力検査の受診勧告のお知らせは、耳鼻科健診終了後に配布します。
学校の健康診断は、病気・異常の疑いがある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、病院を受診しても異常なしと診断される場合があります。
- ★病院受診対象者の中でも特に、中耳炎（耳鼻科）や耳垢栓塞（耳鼻科）、結膜炎（眼科）などの疑いがある場合には、水泳の授業に参加できません。必ず水泳指導開始前に受診をお願いいたします。
- ★学校医の先生が、行う健診（右予定表一覧の◎）を欠席された場合は、学校医の先生の病院で健康診断を受けていただきます。また、心臓検診やモアレ検診を欠席された場合は、区の欠席者検診を受けていただきます。該当する児童の保護者には後日用紙を配布しますので、ご確認ください。
- ★すべての健診項目が終了後、全校児童に『健康診断の記録』をお渡しします。記録は、ご家庭で大切に保管してください。



定期健康診断予定表



月	日	曜	時間	項目	対象
5	11	月	13:00~	◎内科健診	4・5・6年
	11	月		尿検査容器配布	未提出者・二次検査対象者
	12	火	8:45までに 回収	尿検査 (二次検査/もれ者①)	未提出者・二次検査対象者
	18	月	13:00~	◎内科健診	1・2・3年、 4・5・6年の未受診者
	18	月		尿検査容器配布	未提出者
	19	火	8:45までに 回収	尿検査 (二次検査/もれ者②)	未提出者
	20	水	8:45~	◎耳鼻科健診	全学年
	22	金	10:20~	◎眼科健診	全学年
	25	月	9:00~	心臓検診	1年生
6	4	木	10:50~	モアレ検診	5年、他学年対象者
	11	火	8:45~	◎歯科健診	全学年

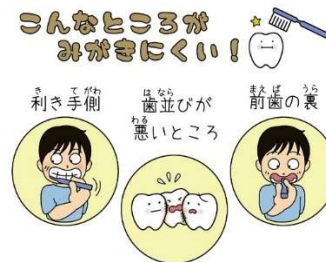
5/12(火)は尿検査(未提出者・二次検査対象者)です！

4/22(水)の尿検査で、未提出者・二次検査対象者は、5/12(火)に必ずご提出ください。その後は、5/19(火)が学校での最後の提出日となります。この日を逃してしまうと、別日に保護者の方が検査センターに直接提出していただくこととなりますので、なるべく学校指定日でのご提出をお願いいたします。

6/11(火)歯科健診があります！今年度は全学年同じ日に実施します。

- ・むし歯がないかどうか。
- ・歯肉や歯ぐきの状態はどうか。
- ・歯垢（プラークとも呼ばれる細菌のかたまり）

がないかなどを診ていただきます。
※8時45分から健診が始まるので、朝の歯みがきをしっかりとしてから学校に来るようにしましょう。



本校では、昨年度のむし歯罹患率が一昨年度よりも上回っていました。区の平均値よりも高くなっています。日頃のむし歯予防に加えて、むし歯がある場合には、早めに治療するようご協力をお願いいたします。