

ほけんだより 5月

令和6年4月26日
江戸川区立第三松江小学校
校長 小松 広宣
養護 塚田・橋



新学期がスタートして1か月が経とうとしています。新しい環境で今まで緊張していた分の疲れが出てくる頃かもしれません。規則正しい生活を心がけるとともに、休養・リフレッシュも大切にしながら、自分のペースで過ごしていきましょうね♪また、学校で1日元気に過ごすためには、朝ごはんが欠かせません。皆さんが活動するためのエネルギーになります。**必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう。**

今月も保健室から皆さんの健康を見守っています！



さわやかな5月でも…

あつい かも？ すずしい かも？

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、過ごしやすいきせつですが、それでもちょっとからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着ていると少しひんやりと感じたりする日も…。そんなときのためには？

- 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 「着る⇔ぬぐ」がしやすい服をえらぶ



また、日やけの原因になる「しがいせん」は5月ごろからつよくなってきます。とくにはだが弱い人は、おしやさん（ひふか）やおうちの方と相談しながら、ぼうしをかぶる、日やけどめを使うなど、いまのうちから気をつけてすごせるといいですね。



■身体計測

身長・体重をはかります。

■眼科

目の病気・異常がないか調べます。

■視力検査

見え方を調べます。

■内科（整形外科）

・栄養や皮膚の状態
・心臓や肺の音
・背骨や胸の骨格
・運動器（手足の骨や関節）を調べます。



■耳鼻咽喉科

耳・鼻・のどの病気・異常がないか調べます。

■聴力検査

聞こえ方を調べます。

■心電図検査

（1年生のみ）
心臓の働きを調べます。

■歯科

むし歯・歯肉炎や、歯と口の病気・異常がないか調べます。

■尿検査

腎臓病・糖尿病などの病気がないか調べます。

■結核の問診

結核について聞き取りをします。

■保健調査

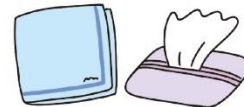
からだの健康状態をアンケートで答えます。

～5月の保健目標～

身のまわりを清潔にしましょう

身だしなみ せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



□手・足のツメはのびていませんか？



□きれいな「はだ着」をつけていますか？



□前がみがのびて目にかかっていますか？



□石けんを使って手を洗っていますか？



□汗をかいたらこまめに着がえていますか？



けんこうしんだん 健康診断ではこんなことを調べるよ!



健康診断 継続中





ご確認ください



1 5月の健康診断について

- ①耳鼻科健診の日程が変更になり、全学年5月23日（木）に実施します。
- ②内科、耳鼻科、眼科健診未受診の場合や治療報告書の提出がない場合は、水泳指導に参加できません。学校での健診を受けられなかった、または「健康診断のお知らせ」を受けとった場合は、速やかに医療機関を受診してください。

2 健康診断のお知らせについて

健康診断の結果、治療や相談が必要なお子さんには「お知らせ」をお渡しします。視力については、両眼裸眼 1.0 未満の場合、「お知らせ」を配布します。

視力は、その時の天候や体調（寝不足疲れ目など）によって見え方が違います。また「見え方」は自分にしか分からないものなので、保護者の方にもお子様の現状をお伝えするために、検査結果のお知らせをお渡ししています。一律に受診をおすすめしているものではありませんが、見えにくさからメガネの必要性を感じる場合などはメガネを作りに行く前に、眼科を受診してみることも大切です。

学校での健康診断はスクリーニング検査です。医療機関を受診して「異常なし」の場合もありますのでご了承ください。受診が終わりましたら、用紙を担任へ提出してください。全ての結果は7月にお知らせします。

「A」：視力 1.0 以上に相当

「B」：視力 0.9～0.7 に相当し、学校生活にはほとんど支障のない見え方

「C」：視力 0.6～0.3 に相当し、教室での授業に多少の影響が見られるため何らかの対策が必要

「D」：視力 0.2 以下で、教室の最前列でも黒板の字が見えにくいために早急な対策が必要

3 着替えの貸し出しについて

保健室では不測の事態に備え、下着・洋服・体育着等の貸し出しを行っています。子供が手紙を持ち帰った際は、下着→同サイズの新品の物、着替え→洗濯した物を持たせてください。

4 治癒証明書について

学校保健安全法施行規則により、出席停止の基準が定められている特定の疾患に感染した場合は、出席停止の扱いとなり欠席扱いにはなりません。病気が治癒して登校する場合は、治癒証明書を医師に記入していただき学校へ提出してください。用紙は担任へお申し出いただくか、本校ホームページの配布文書「治癒証明書」をプリントアウトしてください。（新型コロナウイルス感染症は不要）

5 歯ブラシの配付について

江戸川区のむし歯罹患率が高いことを受けて、区の取り組みとして、「給食後の歯みがき」を実施することとなりました。児童一人に対し毎月1本（8月を除く）、歯ブラシが配布されます。本校では、給食後の歯みがき実施に向けて計画中です。詳細は決まり次第、ご連絡いたします。また、4月分・5月分の歯ブラシについては、児童に配布しますので、ご活用ください。