

ほけんだより 5月

令和6年5月2日
江戸川区立第五葛西小学校
校長 田中 雅生



新しい学年になって1か月が過ぎました。そろそろクラスにも慣れてきたころではないでしょうか。疲れがたまってきた子ども多いかもしれません。

体調不良で保健室に来る子に話を聞くと、「朝ごはんを少ししか食べてこなかった」「眠るのが遅くなってしまった」「遅くまでタブレットを使っていた」など生活リズムの乱れからくる不調が多いように感じます。早寝・早起き・朝ごはんを合言葉に元気に過ごせるといいですね。

5月の保健目標 身の回りを清潔にしましょう

どうして「清潔にする」ということが大切なのでしょうか。身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、二つの目的があります。

視力検査の際、目に前髪がかかっている子が多くみられました。前髪で視界が悪くなると、目の疲れや視力低下にもつながります。お子さんができているか、以下の項目についてぜひチェックをしてあげてください。



□爪が伸びてきたら、
切っていますか？



□洋服で体温を調節
できていますか？



□前髪は目にかか
っていませんか？



□ハンカチ・ティッシュは
持ってきていますか？

5月13日から、運動会練習が始まります。汗をたくさんかきますので、ハンカチや汗拭きタオルを持たせてください。よろしくお祈りします。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

水分補給のタイミングは、「こまめに少しずつ」です。ご家庭でも声かけをお願いします。

水分ほきゅう こまめに+すこしずつ



5月の健康診断日程

日時	項目	学年	内容	準備
1(水)	内科・結核検診 運動器検診	3・4年	心臓や肺の様子や皮膚、骨、栄養状態に異常がないか	・髪の毛を結び、清潔な下着を身に付ける ・体育着を持ってくる(名前確認)
10(金)		1・2年	歩行・立ち上がり・姿勢・運動時の異常がないか	
13(月)		5・6年		
10(金)	腎臓検診 (尿検査)	忘れた人 二次検査	腎臓に異常がないか	
16(木)	眼科検診	全学年	目や目の周辺に病気や異常がないかを調べる	・前髪は目にかからないようにする ・起床後、丁寧に洗顔する
17(金)	心臓検診 9:00~	1年 該当者	心電図検査 心臓に異常がないかを調べる	・髪の毛を結んでくる ・体育着を持ってくる(名前確認)
28(火)	モアレ検診	5年・該当者	背骨が曲がっていないかを調べる	・髪の毛を結んでくる ・体育着を持ってくる(名前確認)

☆5月10日(金)は腎臓検診二次検査予備日です。(対象者のみ)

※腎臓検診を一回目も二回目も忘れた人は腎臓検診二次検査予備日(5月17日)に提出してください。この日が最終提出日となりますので、ご注意ください。

※対象者には容器を5月9日(木)に配付します。



健康診断の結果をお知らせしています

健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われる場合は、お知らせ(治療勧告書)をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をお願いします。

また、今後の保健管理のため、受診が済みましたら、担任まで結果をお届けください。健康診断のすべての結果は、7月に「定期健康診断の記録」でお知らせいたします。

健康診断を欠席した場合

健康診断を欠席した場合は、病院へ行っていただく必要があります。欠席者にはお知らせを配付しますので、早めの受診をお願いいたします。

5月25日は運動会です。運動会練習が始まると、たくさん体力を使います。急な暑さや疲れは体調を崩す一因になりますので、十分な睡眠時間の確保をお願いします。