# ほけんだより

令和6年 5月2日 No. 2 江戸川区立篠崎第五小学校 校 長 山田勇一郎 主任養護教諭 小澤 弘美

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑も美し く、体を動かすのにはとても気持ちのいい時期になりました。

しかし、急な暑さに体が慣れていないため、熱中症にかかり やすい時期でもあります。寒暖差により体調を崩す人も増えて きています。また、気温の変化に体を合わせていくことで心や 体に疲れがたまりやすくなります。

気持ちの安定した学校生活を送るためには、学校の生活時間 に合わせた自分の生活リズムをつくることが必要です。決まっ た起床時刻に起き、決まった就寝時刻に寝る生活習慣を整えて 登校できるよう御家庭の御協力をよろしくお願いします。



※4/25 一年生を迎える会より 新一年生も篠五小の仲間入りです。

5月 保健目標

けがに気を付けて過ごしましょう。



こんなサインが見られたら、

心と体が疲れているかもしれません!!







#### <sup>こころ からだ やす</sup> 心 と 体 を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして のんびり過ごす

●やる気が出ない

つくりましょう。

- ●食欲がない、誰れない、起きられない
- ●イライラする などの症状がある人は

#### 5月の行事予定

◆御家庭の御協力により、健康診断が順調に、進んでいます。

\$				
日	曜	内 容	学年	準備
13	月	腎臓検査容器配布	未提出者·二次該当者	配布物を御確認ください。
14	火	腎臓検査未提出・2次回収	未提出者·二次該当者	朝一番の尿をとり 9:00 までに提出しま す。なるべくこの日に提出します。
16	木	内科検診 13:30~	1・2・5年	体育着を忘れずに持ってきます。 脊柱、結核、運動器を調べます。
21	火	心臓検診(簡略心音、心電図) 9:00~	1年•該当者	<b>体育着を忘れずに持ってきます。</b> 後日、実施に伴うプリントをお配りしま すので、よくお読みください。
22	水	耳鼻科検診 9:00~	全学年	前日は入浴し、耳垢を取ります。 鼻もしっかりかんでおきます。
24	金	腎臓検査未提出・2次回収	5/14 未提出者·該当 者	朝一番の尿をとり 9:00 までに提出します。 <b>最終提出日</b> となります。
6/4	火	眼科検診 9:00~	全学年	前日は入浴し、顔を清潔にしておきます。
11	火	脊柱側わん症検診 13:20~14:20	5年・該当者	<b>体育着を忘れずに持ってきます。</b> 後日、実施に伴うプリントをお配りしま すので、よくお読みください。

### 健康診断結果のお知らせ





- 1 各校医検診の結果、医療機関での治療が必要な場合や、詳しい検査の必要な場合には、個別にお知らせ用紙をお渡しします。医療機関受診後、結果を学校まで提出してください。特に、<u>眼科や耳鼻科では、治療を終えないとプールに入ることができない疾患もあります。</u>早めに医療機関を受診し、水泳に備えられるよう準備をお願いします。
- 2 定期健康診断の結果については、6月29日で全ての健康診断が終了しますので、その後、「定期健康診断 の記録」用紙で、御家庭にお渡しします。「定期健康診断の記録」用紙は、各家庭での保管となります。
- 3 各検査の2次検査対象者には、別途お知らせをします。 心臓検診や腎臓検診の2次検査の場合、水泳指導までに結果が出ない場合があります。結果を待ってから 水泳指導に入ることもありますので、ご了承ください。
- 4 腎臓検診の結果で、「<u>異常なし」の場合は、尿検査報告書を配布いたしません</u>。定期健康診断の記録で御確認をお願いします。

## 健康診断の結果から 空路 ② 砂切匙 多う

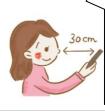
歯科検診



歯が多くいまるがいまるがいます。 が多くいなるがいまるがいまるがいます。 があるがいまるがいます。 ・ | <sub>はついくそくてい</sub> | 発育測定



業がきまった。 かけ、ままをいいます。 がは、ままない。 かずをないけることも大切です。 l しりょくけんさ l 視力検査



が低ぐもにめるの防にめばより。