



令和7年 5月1日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
養護教諭

新しい学年になり1か月経ちました。ゴールデンウィークは家族とゆっくり過ごしたり、お出かけしたりして、リフレッシュできたでしょうか。4月からの環境の変化の疲れを癒し、少しずつ慣れてきた教室に、元気に登校してくれる姿を待っています。



すいみん時間ふりかえりカード

5月8日(木)夜~5月15日(木)朝までしっかり眠れているか、カードに記入し、振り返る活動に取り組みます。十分な睡眠は、健康だけでなく、集中力や意欲の向上にも関係しています。お家の方もいっしょに取り組んでいただき、お子様の睡眠が十分かどうか確認していただきたいと思います。

健康診断が続きます

〈5月の検診カレンダー〉

月	火	水	木	金	土	日
4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
		心臓健診調査票 配布(1年生)	耳鼻科検診 全校	心臓健診調査票 提出(1年生) 尿二次容器配布		
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
尿検査 もれ・二次			心臓検診 1年生			
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
	尿検査 もれ・二次					

*モアレ検診(脊柱側弯症)5年生…6月2日(月)

*プール前検診 対象者…6月6日(金)

4月の健康診断にご協力ありがとうございます

所見があった場合は、「治療のお知らせ」を配布します。学校生活を安全安心に送るためにも早めの受診をお願い致します。受診後は、学校に治療報告を提出してください。1学期末に定期健康診断の結果を配布しますので、所見がない場合は、そちらで結果をご確認ください。

また、内科・眼科・耳鼻科で所見があった場合は、医師より「水泳に参加可能」の判断をいただかないとプールに入れません。安全に水泳を実施するため、受診をお願い致します。

※お知らせをもらう前に既に受診済みの場合は、「いつ、どこの病院に、結果など」わかる範囲で保護者の方が治療報告書の余白に記入し、ご提出ください。

熱中症を予防しましょう

5月5日は「こどもの日」の他に、「立夏」でもあります。急に暑い日が出てきました。まだ、暑さになれていない今は、気温や湿度がそれほど高くなくても、熱中症にかかる恐れがあります。

本校では、熱中症アラームという器具を用いて温度湿度を測定し、環境省や江戸川区教育委員会の基準を基に屋外での活動を判断しています。また、児童の発達段階や暑熱順化に合わせて活動内容や時間を調整しています。それ以外に、以下のように対策をしていますので、ご協力お願いいたします。

〈学校で〉

- ① 水分をこまめに補給させます。一度にたくさんでなく、登校後、下校前、休み時間の度に、のどをうるおします。
- ② 屋外での活動は、ぼうしをかぶらせます。
- ③ 暑いときは、マスクを外すよう指導します。

〈ご家庭で〉

- ① 生活習慣を、整えてください。(特に睡眠、朝食)
- ② すぐに水分補給ができるよう、水筒を持たせてください。
- ③ 水筒の中身は、通常水・麦茶で十分です。(氷は食べません。)
- ④ 汗をひどくかく場合は、通常の水・お茶に加え、うすめたスポーツドリンクを持参しても構いません。(糖分の取りすぎには注意しましょう。)
- ⑤ 体調が悪いときは、無理せず、休ませてください。
- ⑥ 涼しい服装や、締め付けのない服装をさせてください。



ハンカチを持っていますか?

最近、水道の周りがぬれていることがあります。手を洗った後、ハンカチでふいていますか？
最近、暑くて汗をかくことも増えました。汗をハンカチでふいていますか？
手を拭くために、汗をふくために、清潔なハンカチやタオルを持たせてください。