

ほけんだより



令和6年 5月10日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
養護教諭

新しい学年になり1か月経ちました。お子様の様子はいかがですか。連休後に気分が落ち込んだり、やる気がなくなったりしている状態は、「5月病」と呼ばれています。環境の変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。そういった状態が見られたら、お子様とよくお話をしてみてください。また、睡眠時間をしっかりとること、太陽をしっかりと浴びることも有効です。

学校でも、担任をはじめ、養護教諭、スクールカウンセラー、管理職など誰でも相談できますので、心配なことがあれば、ぜひ、お知らせください。



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
4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12
		眼科検診 1・5年生	歯科検診 1・6年生	尿検査 もれ・二次		
5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
	日光移動教室 事前健診 6年生		心臓検診 1年生			
5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26
	尿検査 もれ・二次					
5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2
			耳鼻科検診 全校			

*モアレ検診(脊柱側弯症)5年生・・・6月10日(月)

*プール前検診 対象者・・・6月14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、5月中旬以降「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。



熱中症を予防しましょう

急に夏日のような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機械を用いて温度湿度を測定し、環境省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。



すいみん時間ふりかえりカード

5月6日(月)夜~5月13日(月)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んでいます。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ひます。