

ほけんだより

令和5年 4月28日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスや先生にも慣れ4月の緊張感からちょっぴり疲れもでてくるころかもしれませんね。そんなときはさわやかな5月の空気をたくさんすって心も体もリフレッシュしましょう。

からだ・心のつかれでていませんか？

こんな方法で元気をチャージ！



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



人に相談する

しっかり眠ることで体の疲れがとれ気分もすっきりします。

お家の人や信頼できる人に話を聞いてもらえるとモヤモヤした気持ちが少し楽になるかもしれません。

好きな遊びをしたり、おいしいものを食べたり、気持ちをゆるめリラックスしましょう。

いつもきれいに！ せいけつなみだしなみ



毎日、お風呂に入っていますか？



ツメは切っていますか？

せいけつにしていますか？

せいけつな下着をつけていますか？



きれいなハンカチ・ティッシュをもっていますか？



毎日、気持ちよく過ごせるように自分の体をせいけつに保つようにしましょう！特にツメが長い人、ハンカチを持っていない人などが目立ちます。学校に行く前の日にチェックすると忘れないでいいですね！！



- ★長いツメがお友達を傷つけることもあるので注意しましょう。
- ★手洗いをした後はきれいなハンカチでふきましょう。



- ・毎日検温し提出していただいた健康観察表ですが、5月8日以降の学校への提出は終了いたします。ご家庭で保管をお願いいたします。引き続き毎朝の健康観察をよろしくお願いいたします。
- ・健康診断では5月8日以降も感染予防に注意しながら実施するため、校医の健康診断など密接になりえる場面では、一時的にマスク着用推奨をお願いする場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

5月の健康診断の予定



日にち	内容／学年	準備など
5月 8日 (月)	歯科検診 (1年～3年)	・歯みがきを忘れずに！！
9日 (火)	視力検査 (4年)	 
10日 (水)	視力検査 (3年)	
11日 (木)	眼科検診 (全学年)	・1日のみの検診なのでなるべくお休みしないようにしましょう。 <u>(マスク着用推奨)</u>
12日 (金)	視力検査 (2年)	・メガネをかけているひとは忘れずに。
15日 (月)	歯科検診 (4年～6年)	・歯みがきを忘れずに！！
16日 (火)	視力検査 (6年)	
17日 (水)	尿検査2次①	・4月21日に忘れた人は必ず出します。 ・二次検査の人には個別にお知らせします。
	内科検診 (1・3・6年)	・体操着を忘れずに持ってきてください。 ※6年は移動教室前検診を含みます。
18日 (木)	尿検査2次②	・5月17日に忘れた人は必ず出します。
	視力検査 (1年)	・メガネをかけているひとは忘れずに。
19日 (金)	心臓検診 (1年・該当者)	・体操着を忘れずに！！
26日 (金)	尿検査 (最終)	  ・最終日ですのでまだ提出していない人は必ず出します→これ以降の未提出の人はご家庭で直接検査機関へ持っていくます。

受診のおすすめについて

- 【耳鼻科・眼科・内科】それぞれの検診終了後、対象者には「受診のおすすめ」を配布します。
- ・プールに入ることでの悪化する可能性のあるもの、感染の可能性のあるものは、水泳指導開始前の受診をお願いします。
 - ・花粉症の症状などで、すでに受診されている方は、「受診のおすすめ」の紙の余白にその旨をお書きいただき提出してください。

【視力】

- ・両眼共にA(1.0)以外は、学校医の指示により「受診のおすすめ」を配布しています。
- ・C(0.6～0.3)やD(0.3未満)の場合は、受診が必要です。
- ・B(0.9～0.7)については、学年によって、学業に支障がでる場合もあるため、受診をお勧めします。
- ・眼鏡を使用しても両眼共Aであれば、受診のおすすめはありません。
- ・定期的に通っているようであれば、「受診のおすすめ」にその旨を記入して、提出していただいても結構です。

【歯科】・「異常あり・なし」に関わらず全員に配布します。

