

# ほけんだより

令和6年 4月30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・心のつかれでいていませんか？

### こんな方法で元気をチャージ！



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う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。

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！！

### 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？

### せいけつにしていますか？

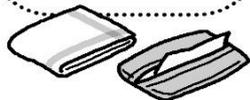
せいけつな下着をつけていますか？



きれいなハンカチ・ティッシュをもっていますか？



ツメは切っていますか？



- ★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。



【保護者様 お知らせ】小平市内の学校では、令和5年度まで健康カードを保護者様にお渡しし、その後、学校にご返却いただくことで小学校6年間のお子様の健康状態等をお知らせしておりました。令和6年度より、健康カードは使用せずその都度結果を配付することでお子様の健康状態等をお知らせいたします。なお、「定期健康診断の記録」・「発育の記録」の学校への返却は不要です。ご家庭で保管をしてください。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

# 5月の健康診断の予定



日にち	内容/学年	準備など
2日(木)	視力検査(5年)	
7日(火)	視力検査(4年)	
8日(水)	内科検診(1・3・6年) 9:00~	・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。 ※日光に持っていく健康カードを忘れずに
9日(木)	視力検査(3年)	・メガネをかけているひとは忘れずに。
10日(金)	視力検査(2年)	
15日(水)	尿検査2次(1回目)	・4月19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。
16日(木)	尿検査2次(2回目)	・5月15日に忘れた人は必ず!!
	視力検査(1年)	・メガネをかけているひとは忘れずに。
17日(金)	視力検査(6年)	・メガネをかけているひとは忘れずに。
21日(火)	眼科検診(全学年) 13:30~	・一日のみの検診です。できるだけお休みしないようにしていただくと助かります。
22日(水)	内科検診(2・4・5年)	・体操着を忘れずに!! ・前回受診できなかった児童もここで受けることができます。
24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方はご家庭で直接検査機関へ持っていきます。

## 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保護者の方がお書きいただき提出していただいで結構です。

### 【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」にその旨を保護者の方が記入して、提出

していただいで結構です。

【歯科】・「異常あり・なし」に関わらず全員に配布します。

