

ほけんだより

5月号
西東京市立芝久保小学校
校長 久森 信
養護教諭

おうちのひとといっしょによみましょう

新学期が始まってから、1か月がたちました。5月は、疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけるとともに、疲れを感じたら、早めに休養をとって、心も体も健康に過ごしましょう。

けんこうしんだんまだまだつづきます

5月の保健行事

ひつげ 日付	こうもく 項目	たいしょうじや 対象者
1日(月)	しんぞうけんしん 心臓検診(9:00~)	ねんせい たいしょうじどう 1年生・対象児童
2日(火)	ちやうりよくけんさ さいけんさ 聴力検査 再検査	たいしょうじどう 対象児童
11日(木)	じび かけんしん 耳鼻科検診(13:30~)	2・4・6年生
12日(金)	ない かけんしん 内科検診(13:00~)	4年生
16日(火)	ない かけんしん 内科検診(13:00~)	3年生
18日(木)	じび かけんしん 耳鼻科検診(13:30~)	1・3・5年生
23日(火)	にやうけんさ じ 尿検査2次	たいしょうじどう みていしゆつしや 対象児童・未提出者
26日(金)	ない かけんしん 内科検診(13:00~)	ねんせい 2年生
29日(月)	にやうけんさ じ ついかかいしやう 尿検査2次追加回収	たいしょうじどう みていしゆつしや 対象児童・未提出者

※耳鼻科検診…前日の夜に耳そうじをしましょう。

耳そうじをするときは…



いぐち をやさしく
とていと
ふき取る程度に



ちやうじかん
長時間しない



すわ
座ってする

今月の保健目標 けがに気を付けよう

体育発表会に向けて

体育発表会に向けて、練習が始まっていますね。これから気温が急が高くなる日もあり、暑さへの対応が必要となってきます。練習は体力を使うので、十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。ご家庭でもお子様の体調管理をお願いいたします。



- 十分に睡眠をとり、必ず朝食を食べて登校しましょう。
- 準備運動をしっかりとしましょう。
- 先生の話をよく聞いて練習しましょう。
- 休み時間には、水分補給をしましょう。
- タオルを持ち、しっかりと汗をふきましょう。
- 爪を短くする、髪の毛を結ぶ、くつのサイズの確認など、運動するための準備をしましょう。
- 体調が悪いときには、無理をせず、先生に伝えましょう。
- ころんでけがをしたときは、きず口を水道の水で洗い流しましょう。

保護者の方へ

◎健康診断について

保健関係書類や尿検査検体のご提出、ありがとうございました。今後も、保健関係書類でお渡しするものなどがありますので、引き続きご協力お願いいたします。

- 健康診断の内科・耳鼻科・眼科検診、聴力検査を通して、医療機関の受診が必要となった場合は、6月の水泳指導が始まる前に、治療をしてください。
- 入水による悪化、二次感染を予防するため、治療をしていない場合は、入水を控えていただくことがあります。（今年度のプール開きは、6月12日(月)を予定しています。）
- 「結果のお知らせ」を受診の必要がある児童に配布します。お子様がもってきた場合には、水泳指導前までの受診をお願いいたします。受診後は、その用紙を学校に、ご提出ください。
- 校医の先生による検診を受診できなかった場合、ご家庭で医療機関を受診していただくこととなりますので、ご了承ください。（詳細は後日該当者にお知らせします。）