

# ほけんだより



令和4年5月  
流山市立東小学校  
保健室

GWを過ぎ、子どもたちも新しい環境に慣れてきた頃かと思います。しかし、一方では緊張感がとれ、心身の疲れが出やすい時でもあります。疲れをとるには、睡眠をしっかりとることが大切です。

睡眠の生体リズムは、目から入る光によって調整されます。朝しっかりと目を覚ますには朝の光を浴びる、夜ぐっすりとするには、夜の光を避けることが重要です。寝る前に、明るめの照明、深夜営業の店舗、スマホやタブレットの光などは、睡眠の質を高めるためには、避けたほうがよいかと思います。

布団に入ってからスマホやゲームの操作は控えるなど、ぜひお子さんと話し合ってみてください。



## クールタオルの利用について

熱中症対策として、今年度もクールタオルの活用をする時期となりました。1年生および転入生にはPTA会費で購入し、1枚ずつお渡しします。クールタオルは、登下校や授業中に活用しますが、ある程度の約束事がありますので、ご家庭でもお子様にお話してください。

◇クールタオルは体を冷やすために使用するものです。

遊びに使う、振り回す、人のクールタオルを引っ張るなどしないようにしてください。

◇衛生的に使用してください。

使用後は、ご家庭で洗濯をしてください。感染対策からも貸し借りや人のクールタオルに触れたりしないようにしてください。

◇安全に使用してください。

首につける場合は、先端を内側に織り込むなどしてください。先端が何かに引っ掛かると首が閉まって危険です。

健康診断へのご協力をありがとうございます。  
流山市のオンライン導入に伴い、保健関係のシステムも変更となっております。健康診断結果の通知方法について、改めてお知らせいたします。

健康診断について

- ★健康診断の結果は、昨年度まで「健康の記録」でお知らせしていましたが、今年度より、「定期健康診断結果のお知らせ」で通知します。2年生以上の「健康の記録」には、「健康診断結果及び検査結果記録」のページがありますが、今年度よりこのページに記載はいたしませんのでご了承ください。
- ★「定期健康診断結果のお知らせ」は、A4 1枚のプリントになります。このプリントは、回収はしませんので、必要に応じてご家庭で保管してください。
- ★受診状況につきましては、受診済印などの押印はありませんので、ご了承ください。

- ★疾病・異常があり、受診の必要性がある場合は、従来通り「受診勧告書」をお出しします。受診勧告書は、検査日から21日以内に出すよう学校保健安全法で定められています。ただし、聴力検査は耳鼻科検診後、視力検査は眼科検診後に発行となります。
- ★受診が済みましたら、「受診報告書」を学校へご提出ください。受診状況について、確認をさせていただきます。
- ★ご提出いただいた受診報告書は、これまで「健康の記録」に貼付しておりましたが、市内共通で、1年間学校で保存し、その後、溶解炉で処分をさせていただくことになりました。受診結果につきましては、必要に応じてご家庭でコピーを取るなどご対応をお願いいたします。

\*現在の発行している受診勧告書は、歯科のみです。



## 5月の検診

5月18日(水) 耳鼻科検診  
5月25日(水) 眼科検診  
5月26日(木) 内科検診



## お願い

髪が顔や肩にかかる場合は、髪の手を留めるかまとめるか、してきてください。