



# ほけんだより

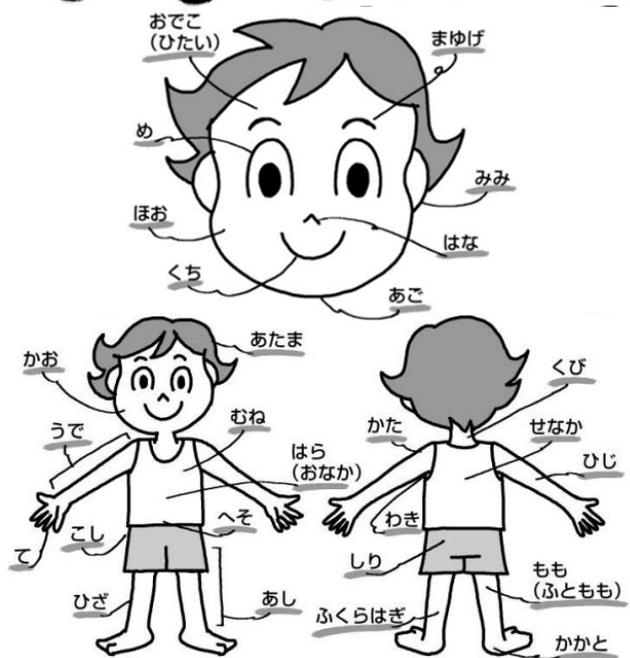
2023. 5. 2  
おおたかの森小学校  
保健室 NO. 2

保健目標  
自分のからだをよく知ろう



新年度が始まり、やく1か月がたちました。新しいクラスにも慣れ、緊張がとれる5月は疲れがでて体調をくずしやすくなったり、けがが増えたりする時期です。早寝早起き朝ご飯を心がけ、生活リズムをきちんと整えて、5月も元気に過ごしましょう。

明日からのゴールデンウィーク、けがや事故、病気に気をつけて、心も体もしっかりとリフレッシュしてください。ゴールデンウィークあけに、みなさんの元気な姿に会えるのを楽しみにしています。



## 5月の健康診断の日程

月	火	水	木	金
1 色覚検査 (4年希望者)	2 運動器再検査 (4・5・6年)	3	4	5
8 視力再検査 (2年1～5組) 聴力再検査 (1年生)	9	10 耳鼻科検診 (前回欠席者・ 1・2・3年 5年5～8組)	11 内科検診 (1・4・5・6 年・そよかぜ)	12 視力再検査 (2年6～10組) 運動器再検査 (2年生) 尿検査(全学年)
15 視力再検査 (3年生)	16	17 内科検診 (前回欠席者 2年1～7組)	18 視力再検査 (4年)	19 視力再検査 (5年生)
22	23	24 尿検査予備日 (全学年)	25 眼科検診 (1・4・5年 そよかぜ)	26 心電図検査 (1年生)
29 視力再検査 (6年生)	30 身体測定予備日 (1～3年の 欠席者)	31 身体測定予備日 (4～6年の 欠席者)		





保護者の皆様へ



### ～健康診断結果について～

学校では定期健康診断を実施しています。受診が必要な場合や病気の疑いがあると判断したときにお知らせいたしますので、医療機関を受診されるようお勧めします。

学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしものを選び出すもの）ですので、受診の結果“異常なし”と診断されることもありますので、予めご了承ください。

また、視力検査と色覚検査の結果は眼科検診後に、聴力検査の結果は耳鼻科検診後に、異常の疑いが見られた児童にのみお渡しします。

受診勧告の用紙は、保健室に提出いただいた後、こちらで 1 年間保管し、規定の保存期間が過ぎたものから破棄していきます。ご家庭で受診したことがわかる資料を残したい場合は、コピーを取って保存いただきますよう、お願いいたします。

### ～健康の記録について～

昨年度より「健康の記録」は健康調査目的のみの使用となり、健康診断結果は、別紙にてお配りしています。（市内統一です。）つきましては、3年生から6年生の健康の記録の結果は、昨年度の欄より空欄となっておりますことをご了承ください。なお、今年度の健康診断結果も、別紙にて通知表と一緒にお配りする予定です。

### ～熱中症予防について～

熱中症予防のため、水筒の中身はスポーツドリンクも可能です。

しかし、スポーツドリンクの中には糖分も多く含まれているので、虫歯予防や給食の栄養をしっかり摂るためにも、2分の1程度薄めることをお勧めします。

### ～朝の健康観察をお願いします！～

新学期が始まりひと月がたち、5月は、はりきっていた生活の疲れがでてきたり、気温の差などで体調をくずしやすくなったりする時期です。今月も毎朝の健康観察をしっかりと、お子さまの体調を確かめていただけたらと思います。顔色や体温と一緒に確認することで安心できたり、あいさつの声や食欲があるかないかで、今日元気度を確認することができたりします。体調が悪い時は、熱がなくても様子を見て、登校するかどうかの判断をよろしくお願いします。お子さまの体調管理を今まで以上にいただき、保護者の皆様も体調には十分気をつけてお過ごしください。

### <健康チェック>

朝

- 起きたときの様子
- よくねむれたか
- 顔色はいいか・元気か
- 熱はないか

帰宅後

- 機嫌はどうか
- 顔色はいいか
- 夕食はしっかり食べたか
- 寝つきはいいか



