

ほけんだより5月

今月のめあて **きそく正しい生活をしよう**

新年度が始まって、一か月が経とうとしています。新しい環境には、少しずつ慣れてきましたか。今まで緊張していた分の疲れが出て、体調をくずしたりけがをしたりしやすい時期です。本校でも、様々な感染症にかかる児童が出てきています。

また、連休があり生活リズムがくずれやすくなります。元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけていきましょう。

令和7年 4月 30日
豊島区立 池袋第三 小学校
校長 塩田 英俊
養護教諭

気温の変化には



上着の「オン」「オフ」で!

生活リズムを整えよう

連休明けには体調不良で保健室に来る人が増えますが、その多くはお休みの間に生活リズムが乱れてしまったことが原因のようです。生活リズムを整えるには、次のような朝・昼・夜の過ごし方がポイントになってきます。

- 朝：早起きをして太陽の光をあび、朝ごはんを食べる
- 昼：日中、からだをよく動かす
- 夜：夜ふかし（とくにゲームやスマホ）をせず早く寝る



汚れた衣服について

嘔吐やトイレの失敗等により汚れてしまった衣服は、感染拡大防止のため、学校では洗わずに袋に入れてお返します。ご家庭で消毒・洗濯をお願いいたします。

また、お貸した衣服はご家庭で洗濯し、学校までお返してください。



今月の保健行事

月日	曜	検査項目	対象学年	注意事項
5月2日	金	心臓検診	1年生・該当者	体育着で受ける
		耳鼻科検診	あゆみ・欠席者	前日までに耳掃除をする
5月8日	木	内科検診	4・5・6年	体育着で受ける
5月13日	火	眼科検診	2・3・6年生	
5月14日	水	心臓検診（予備日）	心臓検診未受診者	場所：豊島区医師会館 引率：保護者 持参：心臓検診調査票
5月15日	木	内科検診	あゆみ・1・2・3年	体育着で受ける
5月16日	金	腎臓検診（尿検査）一次	全学年	朝起きてすぐの尿をとる
5月19日	月	腎臓検診（尿検査）一次追加	未提出者	忘れた人は、必ず持ってくる
5月27日	火	眼科検診	あゆみ・1・4・5年生	
5月30日	金	日光移動教室事前検診	6年生	しおり持参

【健康診断】治療のお知らせについて

健康診断後、受診が必要な場合は「治療のお知らせ」を出します。「治療のお知らせ」を受けた場合は、早めに専門医を受診してください。また事前に受診済みの場合など、受診の必要がないと判断した場合は、「治療のお知らせ」に理由を記入して、学校へ提出してください。

（治療の状況を把握するため。）なお、学校での健康診断はスクリーニング検査ですので、受診の結果異常なしと診断されることもありますがご了承ください。

健康診断がすべて終了しましたら、7月上旬頃に『発育のようす』と『定期健康診断の記録』を通じて結果をお知らせしますので、お子様の身体の様子を確認してください。

※定期健康診断を受けていない、耳鼻科・眼科・内科検診の結果疾病が見つかった場合には病院でみてもらい「お知らせ」を学校に提出しないと、水泳学習に参加できません。早急に受診してください。（感染性ではない、水泳学習で悪化しない疾病を除く。）

