

≡ ほけんだより ≡ 5月



令和7年5月2日
豊島区立目白小学校
校長 日向野 修二
養護教諭

さわやかな^{しんりよく}新緑^{きせつ}の季節になりました。新しい環境^{あたらしいかんきょう}に少しずつ慣^なれてきた5月は、疲れ^{つか}が出てくる頃^{ころ}です。朝ごはん^{あさはん}を食べられない、下痢^{げり}や嘔吐^{おうと}など、朝から体調^{たいちよう}が優^{すぐ}れないのに無理^{むり}して登校^{とうこう}し、学校^{がっこう}で体調^{たいちよう}が悪化^{あつか}してしまう児童^{じどう}もみられます。登校前^{とうこうまえ}から体調^{たいちよう}が良くない場合は、無理^{むり}をせずに学校^{がっこう}を休^{やす}んで休養^{きゅうよう}してください。また、連休^{れんきゅう}で生活リズム^{せいかつ}がくずれないように気^きをつけてください。

目白小^{めじろしょう}では4月にインフルエンザ^がにかかった児童^{じどう}が22名いましたが、感染^{かんせん}の流行^{りゅうこう}は落ち着^おきました。ただ、4月後半^{がつこうはん}からは水痘^{すいとう}（水ぼうそう）^{みず}が出ています。



～今月の保健目標～

からだ^{からだ}や身^みのまわりを清潔^{せいけつ}にしよう

＊体や身のまわりを清潔にするポイント＊

ハンカチとティッシュ^{も ある}を持ち歩^{ある}こう
う（ハンカチは毎日^{まいにち}交^{こう}かんする）

手洗い・うがい^{てあら}をしよう（外^{そと}から
帰^{かえ}ってきた時^{とき}は特^{とく}にしていねいに）

食事^{しょくじ}やおやつ^{あじ}の後^{あと}、ねる前^{まえ}には
歯みがき^{はみがき}をしよう



つめ^きを切^きろう
（深^{ふか}づめにならないよう
切りすぎ^{ちゆうい}には注意^{ちゆうい}）

肌着^{はだぎ}を着^きよう
（汗^{あせ}を吸^{きゅうしゅう}収^{しゅう}するので
毎日^{まいにち}交^{こう}かんする）

お風呂^{あふ}に入^{はい}って、汗^{あせ}や
つかれ^{なげ}を流^{なが}してリラッ
クスタイム

整理整頓^{せいりせいとん}をしよう
（学校^{がっこう}もおうちも）



手^てをふく用^{よう}の
ハンカチとは
別^{べつ}に、汗^{あせ}ふき
用^{よう}の少し大^{おお}き
め^{すこ}のタオルを
用^{よう}意^いするとよ
い^{すこ}ですね。

急な暑さに^{きゆうななつ}に^{あつ}ご用心^{ご用心} 寒暖の差^{かんだん}が大^{おほ}きい この時季^{このとき}の備え



脱^ぬぎ着^きのしやす^あい服^{ふく}で
体感温度^{たいかんおん}を調^{ちよう}節^{せつ}しよう



汗^{あせ}をかいたら清^{せい}潔^{けつ}な
タオルやハンカチでふこう



気^き温^{おん}が高^{たか}いときは
こまめに水分補給^{すいぶんほきゅう}をしよう



外^{がい}出^{しゅつ}のときは帽^{ぼう}子^しをかぶり
紫^し外^{がい}線^{せん}を避^さけよう



健康診断の日に欠席してしまった場合は、他の学年の実施日があれば、受けられるよう調整いたします。健康診断の日の、欠席・遅刻等が前もって分かっている場合は、事前に学校へご連絡ください。

調整ができず、受けられなかった場合は、お知らせをお渡ししますので、学校医の先生の診療所や検査機関に保護者同伴で受診し、結果を学校までお知らせください。

腎臓検診（尿検査）・心臓検診（1年生・対象児童）については、検査を受けたすべてのお子さんに、その他の検診・検査については、異常や疑いがあった場合に「結果のお知らせ」をお渡しします。視力検査は、1.0未満のお子さんにお渡ししました。（眼鏡やコンタクト使用の場合は、矯正視力で1.0未満）

また、発育測定の結果のみ4月末にお配りしました。全ての結果は、7月頃に「健康診断の記録」でお知らせします

校診を受けていない児童と、眼科検診・耳鼻科検診・聴力検査で、「結果のお知らせ」を渡した児童は、**フール学習開始までに、医療機関を受診**し、プール学習参加の可否や参加時の注意点等、医師から指導を受け、所定の用紙に記入してもらい、学校へ提出してください。（欠席者検診のお知らせは、黄緑色の用紙でお渡しする予定です）

①上記の対象の児童で受診が済んでいない、②感染性の疾患は完治していない、③腎臓三次検査対象もしくは、心臓検診2次検査対象となし結果が出ていない児童は、安全面が確認できないため、運動制限がないと診断がでるまで、フールの学習の参加は控えていただくようお願いしています。（③については、体力テストのシャトルランも）



健康診断の日程

※予定は変更することがあります

日	曜日	検査・対象学年等	時間	準備・注意点等
8	木	眼科検診（全学年）	8:50～	前髪注意・眼科はこの1日のみ
9	金	心臓検診（1年・該当児童）	9:00～	体育着を忘れずに
13	火	耳鼻科検診（2・6年）	8:50～	できたら耳そうじをしてもらってくる
14	水	腎臓検診（尿検査）容器等配付（全学年）	8:50～	プリントをよく読み16日に提出
15	木	内科検診（2・6年）	8:50～	体育着・髪型注意
16	金	腎臓検診（尿検査）提出（全学年）	登校後すぐ	忘れずに
19	月	腎臓検診一次（尿検査）予備日（該当児）	登校後すぐ	予備日は1日しかないので忘れずに！
20	火	移動教室事前健診（6年）	13:30～	健康カードを忘れずに
22	木	内科検診（3・4年）	8:50～	体育着・髪型注意
23	金	歯科検診（1・3・4・5年）	8:50～	歯をみがいてくる
27	火	耳鼻科検診（1・5年）	8:50～	できたら耳そうじをもらってくる
28	水	歯科検診（2・6年）	8:50～	歯をみがいてくる
29	木	内科検診（1・5年）	登校後すぐ	体育着・髪型注意