

ほけんだより5月

新年度が始まって約1カ月が過ぎようとしています。少しずつ疲れがたまってきていませんか？疲れからなのか、4月の後半は頭痛や腹痛などにより保健室で休む人が多かったです。また、連休で生活リズムが乱れて疲れ気味の人もあるかもしれません。まずは早寝早起きを意識して、しっかりと生活リズムを整えましょう。また、引き続き新型コロナウイルスへの感染予防対策（こまめな手洗い、消毒、マスク着用など）も行いましょう。



ほけんしつ ねが ☆保健室からのお願い☆

1. 朝の健康観察をしっかりと行う。毎朝、検温をし、自分の体調を確認しましょう。
2. こまめに手洗いを行う。休憩時間には石けんでしっかりと手を洗いましょう。
3. 体調が普段とちがうと感じたら、すぐに大人に相談する。お家の人や先生に必ず伝えるようにしましょう。



～5月の健康診断の予定～

けんさ 検査	けんさび けんさ ないよう 検査日と検査の内容	ちゅうい 注意事項
じんぞうびょうけんしん 腎臓病検診 （尿検査） （2次検査対象者、 1回目に提出でき なかった人）	2回目提出日：9日（月） ※容器の配布は6日（金）です。土日休みをはさむので、 忘れないようにしてください。 3回目提出日：19日（木） ※容器の配布は18日（水）です。 ・腎臓に病気がないか、調べます。	・尿は提出日の朝にとる。忘れないように、前の日の夜に準備をしてから寝よう！
がんかけんしん 眼科検診 （全員）	★検査日：2・3・6年生→6日（金） 1・4・5年生→20日（金） ・目に病気がないか、調べます。	・前髪が目にかからないようにする。
ないかけんしん 内科検診 （全員）	★検査日：3年生→20日（金）、4年生→23日（月） 2年生→25日（水） ※1年生は6月に行います。 ・心臓や肺、皮膚、背骨などに異常がないか調べます。	・検査の順番を待っている間静かにする。
じびかけんしん 耳鼻科健診 （全員）	★検査日：3年生→17日（火） 4年生→24日（火） 5年生→31日（火） ・耳や鼻、のどに病気がないか、調べます。	・耳が見えるように髪を結ぶか、耳にかけると。 ・耳垢を取っておく。
しんぞうびょうけんしん 心臓病検診 （1年生・対象者）	★検査日：17日（火） ・心臓に異常がないか調べます。	・体育着を忘れない。 ・力を抜いて静かに動かない。

ほけんだより5月

令和4年5月6日

練馬区立中村小学校

保健室 保護者用

新年度が始まって1か月。お子さまの様子はいかがでしょうか。新しい環境で疲れが出てくる頃です。新型コロナウイルスの感染者については大きく減少が見られず、リバウンド警戒期間が延長となってしまいました。まだまだ油断は許されない状況のため、引き続きご家庭でも手洗いなど感染予防対策をお願いいたします。

また、健康診断にご協力いただきありがとうございます。さっそく保健室に受診報告書が届けられています。下記に「治療のおすすめ」についてご注意くださいことを載せました。ご確認、よろしくお願いいたします。

★「治療のおすすめ」について★

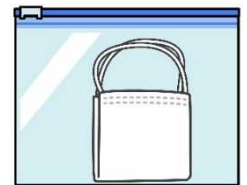
検査・検診の終了後、必要な児童には随時「治療のおすすめ」を配布しています。6月21日より水泳学習が始まる予定ですが、校医の先生より、耳鼻科の「耳垢」「中耳炎」「鼻炎」、内科の「湿疹」などは、水泳学習が始まる前までに受診をすませ、水泳の可否を確認するよう、ご指導をいただいています。水泳の可否が確認できない場合、水泳の学習に参加することができません。「治療のおすすめ」が配布されましたら、できるだけ早めに医療機関を受診していただき、学校に受診報告書をご提出いただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

★耳鼻科検診の「耳あか」について★

耳鼻科検診の後、「耳あか」で受診のおすすめが届いた際には、必ず耳鼻科を受診してください。これは、耳あかがたまっていたために鼓膜の異常の有無が検診で確認できなかったためです。耳あかの除去が目的ではないので、ご家庭で耳あかを取って終わりにせず、お手数をおかけしますが受診をお願いします。

○マスクの予備について

学校でマスクが汚れてしまったり、破損してしまったりしたときのために、ランドセルに予備のマスクを多めに入れていただきますようご協力をお願いいたします。



○水筒の持参について

現在、新型コロナウイルス感染予防のために水筒の持参をお願いしておりますが、持参をしていない児童が少し見受けられます。気温や湿度が少しずつ上がってきました。まだ体が暑さになれておらず、日中の急激な気温の上昇で体調を崩しやすい気候になってきます。熱中症対策にもなりますので、忘れずにご持参をお願いいたします。

