

ほけんだより 5月号

令和6年4月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 小平 かなめ

しんねんど つか 新年度の疲れ、たまっていませんか？

あたらしいがっこうせいかつには慣れてきたでしょうか？楽しいことも多い一方、
すこずつからだこころつかで出てくるころだと思ひます。ゴールデンウィーク
でゆっくり休み、5月も元気に過ごせるようにしましう。

さて、すこずつきおんも高くなってきました。体が暑さに慣れておらず、
ねちゆうしう熱中症になりやすい時期です。こまめなすいぶんほきゆうや休けい、生活リズムの見直しを心がけましう。

こころとからだは一つです

こころが疲れたら、まずは体を休めてみまう



5月のほけん目標： 体の調子を整えよう

はやね はやおき 朝ごはん

まいにちをイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思ひう？
こたえは、はやね・はやおき・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
こころとからだの元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。



はやね はやおき 早寝早起きのコツ

はやおきをして、あさのひかりをたっぷり浴びま
しう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早
めに切り上げて、ぐっすり眠りましう。



あさ 朝ごはんを食べよう

あさごはんを食べて、からだにエネルギーを
チャージしましう。朝ごはんをおいしく
食べられるように、やしよくかんしよくのじかんや
りようちゆうい量には注意して！

きゆうなあつさに ご注意 寒暖の差が大きい この時季の備え



ぬぎまきのしやすいく
体感温度を調節しましう



あせをかいたらせいけつ
タオルやハンカチでふこう



まおんがたか
こまめにすいぶんほきゆうをしましう



がいしゆつ
外出のときはぼうしをかぶり
紫外線を避けましう

保護者のみなさまへ

◆ 保健室での応急手当について

保健室では、学校でのけがや体調不良の応急手当を行います。そのため、継続的な手当やご家庭でのけがなどへの対応は基本的に行いません。



また、なるべく医薬品は使用しませんが、軟膏類（ムヒ、ワセリン）、個包装の目薬（アイリス CL-I ネオ）、湿布、消毒液（マキロン）を使用する場合があります。使用を控えたいものがございましたら、お申し出ください。

◆ 健康診断でのプライバシーへの配慮について

本校では、内科健診等の健康診断では、男女別に診察を行うとともに、身体が周囲から見えないよう、パーテーションを設置して実施しています。



また、正確な診察のため、必要に応じて、学校医が体育着や下着の下から聴診器を入れる、体育着・下着をめくって視触診することがあります。

プライバシーには十分配慮して健康診断を実施しておりますが、ご不明なことやご不安なことなどございましたら、お気軽に学校までご連絡ください。



◆ 暑さ対策について

学校でもこまめな水分補給・休憩を呼びかけています。ご家庭でも汗拭き用のタオルや、大きめの水筒を持たせるなど、少しずつ暑さ対策を始めていただくようお願いいたします。

検診で所見があった方には「受診のお知らせ」をお渡しします。
受診が終わりましたら、結果を学校に提出してください。
「疑い」の所見のため、受診の結果、問題なしということもあります。

がつ けんこうしんだんよてい 5月の健康診断予定

日程	項目	学年	注意事項
5月2日(木)	耳鼻科健診	全学年	耳そうじをして、耳が出る髪型で来る。
5月9日(木)	尿検査1次 1回目	全学年	朝一番の尿を採って持ってくる。 キャップをしっかりと閉めて提出する。
5月14日(火)	内科健診	全学年	体育着を持ってくる。
5月15日(水)	尿検査1次 2回目	前回未提出者	朝一番の尿を採って持ってくる。 キャップをしっかりと閉めて提出する。
5月16日(木)	眼科健診	全学年	前髪は目にかからないようにする。
5月17日(金)	移動教室前健診	6年	体育着を持ってくる。 健康カード、持参薬を持ってくる。
5月27日(木)	心臓病検診	1年	体育着を持ってくる。
5月29日(水)	尿検査2次	1次未提出者 対象者	朝一番の尿を採って持ってくる。 キャップをしっかりと閉めて提出する。