

平成28年5月10日

ほけんだより 5月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 風見 由起夫



体や心のつかれはありませんか？

ゴールデン・ウィークが終わりました。新しい学年がスタートしておよそ1ヶ月。だんだんと新しいクラスや学年にも慣れ、ばたばたしている感じが落ち着いてきたところではないでしょうか。そしてふと気がつく「何だか体が重い」「ちょっと落ち込み気味」、そんなことはないでしょうか。生活の中で新しいこと、変わることが多いこの時期は、心も体も疲れやすいときです。睡眠を多めにとったり、好きなことをしたり…動きや気持ちをゆるめる時間をつくれるようにしてください。いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいです。

< 5月の保健目標 > 自分の体の様子を知ろう

☆ 5月の保健行事予定 ☆

日程(曜日)	健康診断の項目及び該当者、注意事項
11(水)	・寄生虫検査(前回未提出の人…1・2年生対象)
12(木)	・耳鼻科検診(全)…耳掃除をしてきて下さい。 ・尿検査(前回未提出の人)…登校後すぐに保健室に持ってきて下さい。
13(金)	・移動教室前検診(6年)…体温表を持ってきてください。
19(木)	・歯科健診(1・2年)…朝ごはんの後、必ず歯磨きをしてきて下さい。
23(月)	・尿検査・2次検査…該当者は、登校後すぐに保健室に持ってきて下さい。
26(木)	・眼科健診…全員受けます。

定期健康診断について

○今年度の定期健康診断は、6月9日で終了です。健康診断が全て終了した後「健康カード」を、ご家庭にお返しします。結果をご覧いただきましたら、押印のうえ学校にお返しください。学校で保管いたします。「健康カード」は、6年間使用いたします。なくしたり、汚したりしませんよう大切にお使いください。

○欠席などで健康診断などを受けていない人は「健康診断の受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。早めに受けていただき、用紙を学校に提出ください。

○健康診断などで、疾病などがあった場合は「健康診断の結果と受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。早めに医療機関を受診し、用紙を学校に提出ください。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」と言って疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため病院で診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

学校感染症にかかったら

学校は集団生活の場なので、感染が拡大しやすくなります。そのため以下のような感染症にかかった場合は、「出席停止」の扱いになります。出席停止期間は「欠席」になりませんので、ゆっくり休養して健康の回復につとめるようお願いいたします。

また、学校感染症にかかった場合は、治って登校する際に「登校届」が必要となります。「登校届」は学校からお渡しするか、学校のホームページからダウンロードすることもできます。学校感染症にかかった場合は、必ず学校にご連絡下さい。

<学校感染症の例>

- インフルエンザ ●百日咳 ●流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） ●風しん
- 水痘（水ぼうそう） ●咽頭結膜熱（プール熱） ●感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）
- マイコプラズマ感染症 ●溶連菌感染症 ●結核 ●髄膜炎菌性髄膜炎 など

清潔な生活ができていますか？

○つめ

つめがのびていませんか？つめがのびていると、体育の授業や休み時間などケガをしやすくなるだけでなく、友だちも傷つけてしまうことがあります。また、つめと指の間に汚れがたまりやすくなります。つめは1日で0.1ミリほどのびます。1週間～2週間に一度は切るようにして下さい。自分で切れない人は練習しておくといいですね。

○ハンカチ・ティッシュ

ハンカチ・ティッシュを毎日持ってきていますか？

手洗いの後、汗をかいた後、ハンカチやタオルでふく習慣をつけましょう。毎日清潔なハンカチやタオルを持ってくるようにして下さい。また、学校での落とし物で一番多いのがハンカチ・タオルです。持ち物には名前を書いておくようにお願いします。

○歯みがき

朝食の後、歯みがきをしていますか？鏡を見て、磨き残しがないようチェックして下さい。

※保護者の方へ※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

☆新学期が始まって1か月。緊張して、はりきって、頑張った1か月だったと思います。

「疲れた」と言葉に出さなくても、何となくいらいらしたり、甘えたり、ぼんやりしたり…。

お子さんの言葉、表情、態度にそんなサインが見られる時は、ゆったり、しっかり受け止めてあげてほしいなと思います。

☆豊玉南小学校には、心のふれあい相談員やスクールカウンセラーがおり、お子さんや保護者の方々からのご相談を、いつでも受け付けております。

「こんなことで相談してもよいのかしら？」なんて思わないで、どんなことでもお気軽にご相談ください。お電話でもご相談頂けます。

○心のふれあい相談員（小淵さん）は、毎週、月、水、金（9時～15時頃）

○スクールカウンセラー（石川さん）は、毎週 木曜日（9時～17時30分）