

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、新年度がスタートして1ヶ月。新しいクラスや新しい友だち。新しい環境での緊張感…張り切って、がんばってきた心と体の疲れがリセットできたでしょうか。まだまだ連休の疲れが残っている人もいるかもしれません。まずは「睡眠」です。低学年は遅くても9時まで、高学年は遅くても10時までには寝るように心がけて下さい。

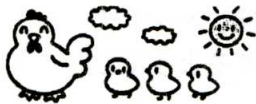
十分な睡眠が、明日の元気をつくってくれます。

<5月の保健目標> 自分の体の様子を知ろう



☆ 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(木)	・耳鼻科検診(全)…耳掃除をしてきて下さい。
12(金)	・移動教室前検診(6年)…体温表を持ってきてください。
18(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。
25(木)	・歯科健診(3・4年)…朝ごはんの後、必ず歯磨きをしてきて下さい。
6/1(木)	・歯科健診(5・6年)…朝ごはんの後、必ず歯磨きをしてきて下さい。



定期健康診断について

- 今年度の定期健康診断は、6月1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。
- 身体計測…身長、体重の計測は4月、9月、1月の年3回実施致します。計測が終わりましたら「健康カード」に記入しお返しします。
- 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

今年は4月に入ってから「インフルエンザ」(B型が多かったです)「溶連菌感染症」「マイコプラズマ」などの感染症が出ていました。気温差も大きく疲れも出やすいこの時季は、体調を崩しやすいため感染症にも注意が必要です。

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 |



清潔な生活をこころがけましょう



○つめ

手足のつめがのびていませんか? つめがのびていると、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。水泳が始まるとつめのチェックもあります。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。名前も忘れず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にチェックして下さい。

○うわばき

うわばきは毎週週末に持ち帰り、洗って月曜日に持ってきます。汗をかく季節になります。毎週持ち帰りをお願いします。

※保護者の方へ※☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆新学期が始まって1か月。お子さんは元気に登校していますか? 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(山本さん)は、毎週、月、火、金(9時~13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)