

ほけんだより 5月

令和5年5月1日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 澤田 貴子

緑がきれいに色づき、さわやかな気候になりました。

5月は新学期が始まってからの疲れが出てくるときでもあります。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけるとともに、家族と色々な話をしたり、ゆっくりと過ごす時間をつくったりして、体と心の調子を整えていけると良いですね。

5月の保健目標 自分の体の様子を知らろう

元気な心でいるために大切なこと

新学期が始まって1か月が経とうとしています。新しい環境に慣れてきたところですが、この時期は疲れも溜まりやすくなっていくところです。自分では元気と思っても、体や心は思った以上に疲れていることがあります。なんだか疲れが取れない、体調がすぐれないときが続く等の場合には、無理をせずゆっくり休んでみましょう。

また、元気な心でいるためには生活リズムを整えることも大切です。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを崩さないように心がけることで、心も体も元気に過ごすことができるようになります。心も体も充実して元気に学校生活を過ごせようにしましょう。



保護者の皆様へお知らせです

【健康観察について】

毎朝の健康観察へのご協力ありがとうございます。現在、5月7日（日）までの健康観察表を使用して毎朝の検温・体調確認をしていただいています。

5月8日（月）より、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症となるにあたり、健康観察表の配布は無しとすることにしました。これまで健康観察表の記入や確認等で様々なご協力をいただきありがとうございます。7日（日）まで記入した健康観察表は、8日（月）に学校へ提出することになっています。

健康観察表の配布は無しになりますが、家庭での健康観察は引き続き続けていただき、学校生活を元気に過ごせる体調であるか確認をお願いいたします。体調がすぐれない場合には、無理をせず家庭で様子を見、医療機関を受診する等してください。

【家族が体調不良の場合の対応について】

新型コロナウイルス感染症が流行しているときには、家族が発熱等の症状がある場合に感染予防のために家庭で様子を見ていただくというお願いをしていました。

現在は流行も落ち着いていることや、感染症法上の位置づけが変更になるといったことから、家族が発熱等の症状がある方がいる場合でも、本人の健康状態に問題がなければ登校可能としています。登校する場合には、健康観察を丁寧にしていただいた上で登校させていただきようをお願いいたします。登校に関して何かご質問等ございましたら学校までご連絡ください。

が けんこうしんだん よてい
5・6月の健康診断の予定

5月	1日 (月)	視力検査：3年生	
	2日 (火)	視力検査：2年生	
	8日 (月)	視力検査：1年生	
	11日 (木)	耳鼻科健診：全学年	※前日に耳掃除をしてきてください。
	12日 (金)	腎臓病検査 (尿検査) 2回目	※4月27日の1回目回収で提出できなかった人が対象です。
	18日 (木)	眼科健診：全学年	
	23日 (火)	腎臓病検査 (尿検査) 二次検査	※1, 2回目回収で提出できなかった人と1, 2回目の検査で二次検査の対象となった人が提出する日です。
	25日 (木)	歯科健診：2, 3年生	※朝の歯みがきをしてきてください。
6月	1日 (木)	歯科健診：5, 6年生	
	8日 (木)	歯科健診：1, 4年生	



学校医による健診の日に欠席した場合には、「受診のおすすめ」という手紙をお渡しさせていただきます。各自で学校医の医療機関を受診し、受診報告書を学校へ提出してください。このお知らせをもらった人は、早めに(水泳指導が始まる前までに)受診を済ませていただくようお願いいたします。

各検査、健診が終了し次第、医療機関の受診が必要な人や家庭での経過観察が必要な人には「結果のお知らせ」を配付します。特に、内科健診・眼科健診(視力検査を除く)・耳鼻科健診で医療機関の受診が必要であるという結果のお知らせをもらった人は、水泳指導が始まるまでに受診していただくようお願いいたします。受診に関して何かご不明な点等ございましたら保健室までご連絡ください。



いふく ちょうせつ じょうず
衣服の調節を上手にしましょう

この時期の朝晩は過ごしやすい気温であっても、日中気温が上がって暑くなることがあります。朝から同じ服装でいると、日中運動をすることで汗だくになってしまったり、暑くなりすぎて体調を崩してしまったりします。気温が上がってきたときに快適に過ごせるように、衣服の調節を上手にしましょう。

急に暑くなると、体はまだ暑さに慣れていないため、頭痛や吐き気等の体調不良を起こしやすくなります。水分補給が足りていないこともあるため、こまめな水分補給もできるように心がけていきましょう。