



# ほけんだより 5月

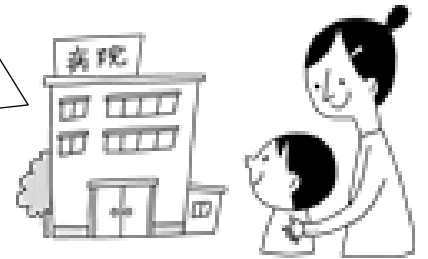
令和3年5月10日  
練馬区立開進第三小学校  
校長 岡部 良美  
養護教諭 佐藤 智美

5月になりました。心身の疲れが出やすい時期でもあります。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる・・・自分が「こうすると落ち着く」という方法で心と体を休めてください。ゴールデンウィークで生活リズムが崩れてしまった人は、早めに学校生活に合わせて整えていきましょう。



## 5月 保健目標 病気を早く治そう

健康診断の結果、専門医へ受診する必要がある場合は、その都度お知らせを渡します。早めに受診し、受診報告書を提出してください。特に、内科・眼科・耳鼻科の疾病については、水泳学習が始まる前に必ず提出してください。よろしくお願いたします。



視力検査は、学校での検査でB (0.7) 以下だった場合に視力検査結果のお知らせを渡しています。スクリーニング検査ですので最終的な診断結果ではありません。眼科であらためて診てもらって、結果をお知らせください。



すでに最近、眼科で検査してもらった場合は保護者が「学校に連絡しておきたいこと」の欄に結果を記入して提出してください。

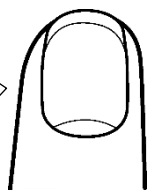
二次検査や精密検査が必要な児童には、ご案内を渡します。よく読んで日時を確認して受けてください。また、すでにかかりつけ医があり、区での検査を希望しない場合には連絡帳などでお知らせください。

## あなたのつめは大丈夫？

つめ切りを貸して  
ください！

- ・折れちゃいました
- ・伸びています

と来る人かいます。



手のつめは10日で約1mm  
のび、足のつめはその半分くらい  
の早さでのびます。



つめを伸ばしていると、汚れや細菌が入り込んだり、物が当たった時に割れたり、人を傷つけてしまうことも・・・。



## 尿検査について

容器配布日 : 5月10日(月)

尿検査回収日 : 5月12日(水)

※1日空きますので、回収日をお間違えのないようにお願いします。

### 今年度より容器等が変更になります！

#### ○配布するもの

- ・学校名、クラス名、名前が記載されているシール
- ・提出用の袋(青色)
- ・採尿カップ(茶色)
- ・スピッツ(キャップ付き容器)



#### ○提出方法

- ① 配布された個人シールを青色の袋へ貼る。
- ② 中の小さいシールをはがし、容器に貼る。
- ③ 青い提出用の袋に入れて提出。

### ※お願い※

- ・キャップがきちんと閉められていないと漏れてしまいます。確認をお願いします。
- ・個人シールがないと検査が出来ません。必ず容器にシールを貼ってください。



## 5月の保健関係行事

| 日(曜日)  | 健診名   | 対象学年   |
|--------|-------|--------|
| 10日(月) | 視力検査  | 2年     |
| 11日(火) | //    | 1年     |
| 12日(水) | 尿検査回収 | 全学年    |
|        | 耳鼻科健診 |        |
| 13日(木) | 内科健診  | 2・6年   |
| 17日(月) | 眼科健診  | 1・6年   |
| 19日(水) | //    | 3・4年   |
| 20日(木) | 内科健診  | 4・5年   |
| 21日(金) | 心臓病健診 | 1年・該当者 |
| 24日(月) | 眼科健診  | 2・5年   |
| 27日(木) | 内科健診  | 1・3年   |