

令和3年 4月30日

練馬区立練馬東小学校

校長 高野 正之

養護

# ほけんだより



1年生は学校生活に慣れてきて、そろそろ疲れが出始める頃です。免疫力を高めるために、早寝早起きを心掛け、生活リズムを整えましょう。新型コロナウイルス感染の拡大が止まりません。感染者の増加により、4月25日から5月11日まで、東京、大阪、兵庫、京都の4都府県に緊急事態宣言が発令されました。

新型コロナウイルス感染症の「ウイルス」は、他の生き物の体に入り込んで、自分のコピーを作って増えます。そのとき、コピーミスを起こすことがあり、「少し違うウイルス」を作ります。その中からより感染力が強いものが「変異型ウイルス」と呼ばれ、どんどん増えていきます。変異ウイルスは感染力が強いとも言われています。引き続き、朝の健康観察の御協力をお願いします。体調が悪い場合は、決して無理をして登校しないようにしましょう。また、これから暑くなる日も増えて汗をかきやすくなります。汗ふきタオルも準備しておきましょう。

## 保健室ってどんな所？

保健室に行くときは、担任の先生に伝えましょう。

<p>けがをしたとき、簡単な手当をします。</p> 	<p>からだの調子が悪いとき、ベッドやソファで休むことができます。</p> 	<p>悩みごとがあつたり落ち込んだりしたとき、話を聞いたり、相談に乗ったりします。</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 健康診断の結果について

4月から健康診断を実施し、病気・異常が見付かった際には「健康診断結果と受診のすすめ」をお渡しします。コロナウイルス感染症の流行状況を見ながら受診し、経過・結果をお知らせください。

なお、受診しても異常なしとなることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。御理解と御協力をお願いいたします。

こんなことありませんか？ **はや** **からだ** **やす** **早めに体を休めるサインです！**



5月の保健行事

5月 7日(金)	視力検査(4年)
10日(月)	聴力検査(すすしろ)
13日(木)	腎臓病検査(尿検査) 1回目
19日(水)	内科定期健康診断(1・4年)
20日(木)	眼科定期健康診断(1~4年・すすしろ)
21日(金)	腎臓病検査(尿検査) 2回目・該当者

腎臓病検査についてのお知らせ

今年から腎臓病検査の容器が変わります。検査容器には、名前入りのシールが貼ってあります。**青いビニール袋に入れて提出してください。**(この青いビニール袋にも名前シールが貼ってあります。)

前日に検査容器をドアに貼るなどして忘れないように工夫し、提出しましょう。

\*5月19日(水)に1年生の内科定期健康診断があります。1年生は給食後、13:10より内科定期健康診断を受けて下校します。そのため通常より帰宅時刻が遅くなります。