

ほけんだより

令和8年5月7日
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 前多 紀子
養護教諭 山村佳奈子

皆さん、新しい学年やクラスでの生活には慣れてきましたか？
先月から健康診断が始まっています。健康診断は、皆さんの体の様子や変化を知るための大切な行事です。5月にもまだいくつかの検診がありますので、体調を整えて、しっかり受けましょう。

また、検診が終わり、受診の必要がある人には「結果のお知らせ」を配っています。受け取った人は、必ずおうちの人に渡してくださいね。



5月の予定

- 8日：尿検査回収日（全学年）
- 18日：尿検査回収日（2回目）
- 19日：眼科検診（全学年）
- 20日：歯科検診（1・3・5年生）
- 29日：尿検査（2次）回収日

※髪の毛が長い人は、検診や検査の日には、じゃまにならない髪型にしましょう。



疲れがたまっていますか？

ゴールデンウィーク明けは、心や体の疲れが出やすい時期です。なんとなくやる気が出なかったり、だるさがみられたりします。皆さん、夜はしっかり眠れていますか？心や体の疲れをとるには、睡眠がとても大切です。テレビを見たりゲームをしたりするときには時間を決めて、夜ねる時間がおそくならないように気を付けてみましょう。



レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ

<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを持ちましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをしていますか？ 	<input type="checkbox"/> うがいや手洗いをしていますか？
<input type="checkbox"/> お風呂に入っていますか？ 	<input type="checkbox"/> 肌着は着ていますか？ 	<input type="checkbox"/> つめは長くないですか？

保護者の方へ

日差しの強い日が増えてきました。保護者の皆様も体調を崩されていないでしょうか。5月は心や体の疲れが出やすい時期になります。特に睡眠時間の確保にご留意いただき、お子さまが体をしっかり休められる環境を整えていただければと思います。また、ご家庭でお子さまの様子を見ていただく中で、気になることがありましたらいつでもご連絡ください。お子さまの体調がすぐれない時は、無理して登校をさせず、ご自宅で休養を取っていただくようお願いします。

受診報告書について

健康診断後の受診のおすすめは、疑わしい疾病がある場合や治療が必要な場合のみ、お知らせ用紙をお渡ししています。健康診断結果は、6月～7月上旬頃までに全員に配付します。治療が済みましたら、お知らせ用紙を担任までご提出ください。また、検診を欠席した場合は、受診後に報告書を提出してください。ご協力をお願いいたします。

病気によっては、治療が済まないとプールに入れない場合があります。

特に、眼科検診や耳鼻科検診、内科検診で治療が必要となった場合は、治療が済まないとプールに入れません。水泳に間に合うよう早めの治療をお願いいたします。感染する病気でなくても、病状の悪化を防ぐために、治療を済ませてからプールでの学習に参加させますようお願いいたします。（水泳指導の開始は6月1日（月）の予定です。）