

ほけんだより 5月

令和5年4月28日
練馬区立下石神井小学校
保健室

しんねんど はじ いっかげつ あたら がくねん
新年度が始まって一か月がたちました。新しい学年やクラスには
な じ き あたら せいかつ た つか きゅう
慣れたでしょうか。この時期は新しい生活で溜まった疲れや、急な
きおん へんか たいちよう くず じ き じゅうぶん すいみん てきど
気温の変化から体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠と適度な
うんどう えいよう しょくじ こころ すいぶんほきゅう たいせつ
運動、栄養のある食事を心がけましょう。こまめな水分補給も大切で
すよ。



きそく ただい せいかつ
規則正しい生活リズム

やす ひ せいかつ くず き つ
お休みの日も生活リズムを崩さないように気を付けて、ゴールデンウィーク明けも元気に
がっこう き
学校に来てくださいね。

急な暑さに 御用心 寒暖の差が大きい この時季の備え



ぬ き ぬき
脱ぎ着のしやすい服で
たいかんおん ど ちようせつ
体感温度を調節しよう



あせ 汗をかいたら清潔な
せいかつ
タオルやハンカチでふこう



きおん たか
気温が高いときは
すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ ぼうし
外出のときは帽子をかぶり
しがいせん さ
紫外線を避けよう



おり
マスクも無理しないでね!

ほごしゃ かた 保護者の方へ

ほけんしつ おうきゆうてあて 保健室での応急手当について

ほけんしつ がっこう たいちようふりよう おうきゆうてあて おこな
保健室では、学校でのけがや体調不良の応急手当を行います。そのため、継続的な手当や御家庭で
たいおう きほんてき おこな いやくひん しょう なんこうい
のけがなどへの対応は基本的に行いません。また、なるべく医薬品は使用しませんが、軟膏類（ムヒ、ワセ
リン、レスタミン）、個包装の目薬（アイリス CL-I ネオ）、湿布、マキロンを使用する場合があります。使用を
こほうそう めぐすり しっぽう しょう ばあい しょう
控えたいものがございましたらお申し出ください。

とうこうとどけ 登校届について

いんふるえんざ しゅっせきていし がっこうかんせんしやう ばあい どうこうさいかいじ かなら どうこう
インフルエンザをはじめ、出席停止となる学校感染症にかかった場合には、登校再開時に必ず「登校
とどけ ていしゅつ ねが
届」の提出をお願いしております。

とうこうとどけ がっこう しょうど
登校届は、学校のホームページの「諸届け」のページに載せてあります。

にほんがっこうほけんかい しゅっせきていし きじゆん いっしょの さんこう ごかつよう
日本学校保健会による出席停止の基準も一緒に載せていますので、そちらも参考として御活用ください。

5月のほけん目標：自分の体を知ろう

健康診断では体の状態や成長の様子が分かります。より健康に生活するためには、何に気を付けていけばよいでしょうか。この機会に考えてみましょう。



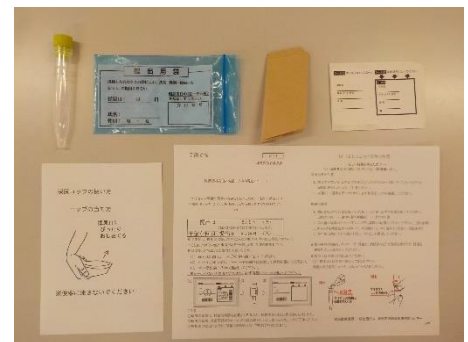
健康診断の結果から生活をふりかえってみよう

長時間、ゲーム機やスマホを使っていますか？

食後に歯みがきをしていますか？

イヤホンなどで長時間、音楽を聞いていませんか？

尿検査について



尿検査で配布する中身



ラベルの貼り方

忘れずに
持ってこよう！

検尿

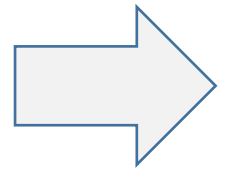
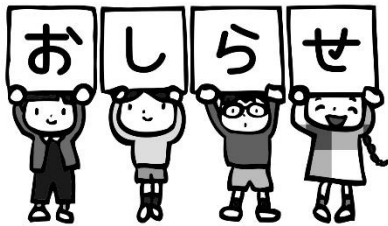
裏もあります

にっけい 日程	こうもく 項目	がくねん 学年
5月1日(月)	ちょうりよくけんさ 聴力検査	2年
5月2日(火)	ちょうりよくけんさ 聴力検査	1年
5月8日(月)		
5月8日(月)	にょうけんさ じはいふび 尿検査1次配布日	ぜんがくねん 全学年
5月9日(火)	にょうけんさ じかいしゅう 尿検査1次回収①	ぜんがくねん 全学年
	ちょうりよくけんささい 聴力検査(再)	5年
5月10日(水)	しんぞうけんしん 心臓検診	1ねん・たがくねんたいしょうしゃ 1年・他学年対象者
5月11日(木)	ちょうりよくけんささい 聴力検査(再)	2年
5月12日(金)	ちょうりよくけんささい 聴力検査(再)	1年
5月15日(月)		
5月16日(木)	にょうけんさ じかいしゅう 尿検査1次回収②	ぜんかいみ ていしゅうつしゃ 前回未提出者
	ちょうりよくけんささい 聴力検査(再)	3年
5月17日(水)	ないかけんしん 内科検診	2・4・6年
5月19日(金)	じび かけんしん 耳鼻科検診	1・3・5年
5月22日(月)	じび かけんしん 耳鼻科検診	2・4・6年
5月24日(水)	にょうけんさ2じはいふび 尿検査2次配布日	たいしょうしゃ 対象者
5月25日(木)	にょうけんさ2じかいしゅう 尿検査2次回収日	たいしょうしゃ 対象者
5月31日(水)	がん かけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年

がっこうきょういくしえん
学校教育支援センターからのお知らせ

こ　　たいおう　　ほ　ご　し　ゃ　　まな　　ごあんない
お子さまへの対応を保護者が学ぶペアレントトレーニングの御案内です。

さんか ごきぼう かた ちよくせつ もう こ
参加を御希望の方は直接お申し込みください。



小学1年生～中学1年生の保護者対象

子育て講習会

子どもを伸ばすほめ方、しかり方

4日制

学校教育支援センターでは、5～8月にかけて小学1年～中学1年生の保護者の方を対象として、下記のとおり、子育て講習会(4日制)を実施します。「子どもを伸ばすほめ方、しかり方」をテーマとした参加型の講習会です。皆様の御参加をお待ちしています。

対象：小学1年生～中学1年生の保護者

日時：5月6日(土)・6月3日(土)・7月1日(土)・8月5日(土)

午前10時～正午【4日制】 ※できるだけ4回とも御参加ください。

場所：学校教育支援センター3階研修室(光が丘6-4-1)

講師：公認心理師・臨床心理士／マーシャル理恵子

定員：30名(先着順)

※保育はありません。お子様への対応を学ぶ講習会なので、お子さまの御参加は御遠慮ください。

※手指消毒、換気、三密の回避などの基本的な感染防止策を実施しています。

ご協力をお願いします。また、発熱や咳などの症状がある場合は、御参加をお控えいただきますようお願いいたします。

申込：電話・電子メールで

①講座名 ②お名前 ③お子さんの学年 ④電話番号 ⑤参加人数

学校教育支援センター教育相談係へ

☎6385-9911

メール oubo@city.nerima.tokyo.jp

★メールでお申込みの場合、タイトルを「子育て講習会」としてください。

(先着順で受け付けます。定員超過の場合のみご連絡します)