

ほけんだより

令和7年5月1日
板橋区立富士見台小学校
保健室

5月6日は子どもの日ですが「端午の節句」とも
言われ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。

子どもの日が近づくと兜が飾られているのを見た
ことはありませんか。「兜が身を守って、禍や病気が
ふりかからないように」との願いがこめられています。

—5月保健行事—

14日(水) 尿2次検査(該当者)

※1次検査未提出者は提出

20日(火) フール前検診(対象者)

尿2次検査・追加(14日忘れ)

28日(水) 歯科検診(1. 2. 3年)

29日(木) 歯科検診(4. 5. 6年)

外遊びで要注意

心服

外遊びが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることが
あります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。
教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかももう一度確認しましょう。

水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外遊びをしている人もいるでしょうか。でも、
じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期です。まだ体は暑さに慣れていま
せん。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給をしま
しょう。

◆保護者の方へ～受診報告書提出のお願い～◆

4月から健康診断を行っています**が**病気や異常の**疑**いがある場合には、「結果のお知らせ」をお渡ししています（**発**育測定・**視**力は、**全**員に配付しました。歯科も、後日、**全**員に配付予定です）。

内科・**耳**鼻科・**眼**科等、疾患によっては6月から始まる水泳指導に参加できないこともありますので、水泳指導が始まる前までに**専**門医を受診し、結果を受診連絡票にてお知らせください。

なお、学校での健康診断は、スクリーニング（**疑**わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果、“**異**常なし”と診断されることもあります。その点もご了承下さい。

アレルギーによる**鼻**炎や**結**膜炎、**眼**位異常、**歯**列や**咬**合に関しては、すでに通院されていることも多いかと思えます。その場合は「**定**期的に通院している」「**症**状が悪化したときに受診して経過をみている」など、保護者の方が受診連絡票（結果のお知らせの下の部分）に記入し、学校に提出してください。

◆感染症の発生状況について◆

富士見台小学校では、4月、百日咳や溶連菌感染症、感染性胃腸炎等でお休みする人がいました。東京都でも、百日咳や溶連菌感染症の発生は多い傾向です。

風邪**症**状が続く場合は、早めの受診をお願いします。また、手洗いや咳エチケットにも努めていただければと思います。

—大型連休中も規則正しく過ごそう—

朝日をあびよう

朝ごはんを食べよう

早く寝よう

適度に運動しよう

夜ふかししない

平日と休日**で**、起きる時間や**す**いみん時間が大きく違**う**と**体**のつかれやだるさの原因になる**そ**うです。

休日**も**、早寝早起きを意識して生活リズムを**整**えて、元気に**過**ごしましょう。