

保健だより 5月

令和 7年 4月30日
板橋区立高島第一小学校
校長 平 松 隆 行

おうちの方といっしょに、読んでください。

新学期が始まって一ヶ月、少し疲れがでてきている頃かと思えます。あまり無理をせず過ごしてください。5月の連休は、行楽も楽しいけれど疲れを残したまま、学校生活が始まらないようにしましょう。体の休養をとることも大切ですね。また、疲れがたまると、ちょっとした原因からでも、大きなけがにつながる可能性がありますので気を付けましょう。



5月のほけんもくひょう

病気や異常がみつかったら、早くなおそう。

健康診断の結果、医療機関等での受診や相談が必要なお子さんには、各健診結果のお知らせをお渡しします。早めに、医療機関を受診し、受診後は、速やかに、受診結果を学校にお知らせください。よろしくお願いいたします。

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています



★健診・検査結果、以下の人は、必ず受診してください。・・・

- 視力検査では、視力A以外の人。【視力検査結果は、学校で検査を受けた人全員にお知らせしています。】
- 歯科健診では、「受診することが必要です。」や「受診することをお勧めします。」に該当する人。【歯科健診結果は、治療の必要がある無しに関わらず、健診を受けた全員にお知らせします。結果を確認ください。】
- 耳鼻科・眼科・内科では、何か、病気等の疑いがあった人。(水泳学習が始まる前までに、受診してください。)
- 聴力検査では、検査音が聞き取りにくかった人や検査ができなかった人

最終結果が出るまで、しっかり検査等を受けてください。

- 尿検査一次で、結果が陰性以外の人。 ● 心臓検診では、二次検査が必要な人。

～おうちの方へ～

学校で学校医の健診を受けられなかったお子さんは、保護者の方が、本校校医のクリニックや医院にて、5月中に健康診断をお受けください。該当する方には、別途ご通知いたします。受診後その結果を、学校にご連絡ください。

令和7年度は、新学期が始まって早々に胃腸炎・嘔吐・下痢・腹痛で欠席したお子さんが一時期急増しました。その状態が長期化しませんでしたでしたが、お子さんの体調の変化にご家庭でも、様子をみてください。お子さんの体調が優れない場合は、無理して登校させず、ご家庭で休養してください。

(^_^) 登校前に、おうちでしてほしいこと



◇朝起きたら、顔を洗い、ぶくぶくうがいをする。◇朝起きたら、最初に朝日を浴びる。(脳を目覚めさせます。)◇朝ごはんを食べる。◇朝ごはんの後は、歯をみがく。◇朝トイレの習慣を付ける。(排便習慣)◇体調が悪い時は、朝、検温(体温を測る)をする。



(^_^) 身に付けてほしい清潔習慣

□ハンカチ・ティッシュは、いつも身に付ける。□肌着を着る。□つめは、長すぎない。(つめが長かったり、とがったりしていると、自分やお友だちがケガをする危険があります。)□トイレの後・食事の前に手を洗う。□お風呂で、きれいに体を洗う。

☆清潔な習慣が身に付くと、毎日スッキリした気持ちで過ごせます。

手洗い後、ハンカチで手をふいて、手洗いが終了です。

手を洗った後、ハンカチでふかず、手をブラブラさせ水をきったり、服でサッとふいたりして、後は、自然乾燥なんてことはしていませんか？手がぬれたままだと、ばい菌が付きやすくなります。洗った手を清潔なハンカチでふくことは、手荒れ予防につながります。



～お原直い～

手洗いの機会が増えています。毎日、清潔な手ふき用ハンカチ2枚を、持って登校してください。また、これからは、あせをかく季節でもあり、運動会の練習も始まるので、あせふきタオルも持って来て、汗の始末をしてください。

ほけんぎょううじ

◆歯科健診の予定

〇5月1日(木) 3年・4年 〇5月8日(木) 5年・6年・5組

〇5月15日(木) 1年・2年

◆尿検査二次検査日(該当者のみ)

〇5月14日(水) 〇5月20日(水)《5月16日(木)の未提出者》

※対象の方は、午前8時45分までに、学校にご提出ください。



朝食後、歯みがきをしっかり済ませてから、登校しましょう。

5月は、過ごしやすい季節ですが、暑さになれていないこの時期に、急な運動をすると熱中症の危険があります。その危険をさけるためには、まず、体調を整えましょう。体調を整えるためには、バランスのとれた食事・十分な睡眠をとることが必要です。

そのうえで、**熱中症**に気を付けて生活しましょう。



イラスト：日本学校保健研修社より