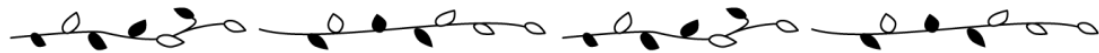


# \* ほけんだより \* 5月 \*

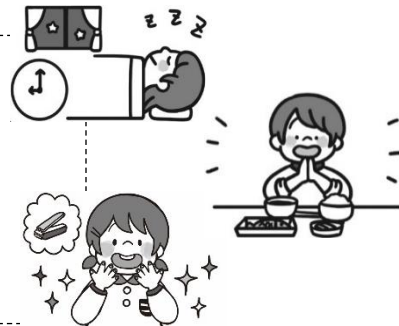
令和4年5月2日  
墨田区立菊川小学校  
保健室 安掛祐実

新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、気付かないうちにたまっていた、心や体の疲れが出てくる時期でもあります。疲れたなと感じたら、早めに布団に入ったり、ゆっくりお風呂につかったりするなど、自分に合った方法で、リフレッシュをしてみましょう。

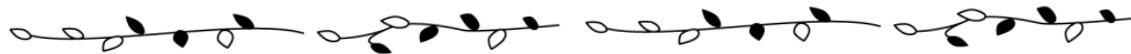


運動の前の準備運動は、急に体を動かすことでけがをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするために、おこないます。この準備運動のように、普段から「準備」してほしいことがあります。

- 睡眠・・・前の日は早く寝ましたか？
- 食事・・・朝ご飯は食べましたか？
- 排便・・・うんちは出ましたか？
- 健康・・・体調はいいですか？
- けがの予防・・・爪は切っていますか？



5月は運動会の練習も始まります。元気に運動するためにも普段の生活から気を付けていきましょう。



## 教室で困ったことはありませんか？

気になること、保健室でも気軽に相談してね



黒板の文字が小さくて見にくい



チョークの色が見分けにくい



机とイスの高さがあっていない



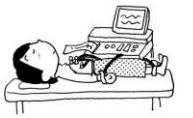
疲れが抜けない、人間関係で困っている

## 5月の保健行事

日程	検査項目	対象学年
5月 9日 (月)	眼科検診	2・3・6年
10日 (火)	眼科検診	1・4・5年
	尿検査(二次)	二次検査対象児童・一次検査未提出児童 ※二次検査対象児童は、一次検査の結果が分かり次第お知らせします。
12日 (木)	歯科検診	2・3・5年
16日 (月)	心臓検診	1年・他学年対象児童
17日 (火)	歯科検診	1・4・6年
20日 (金)	内科検診	3・5年 ※5年生は高遠移動教室事前健診と兼ねています。

### 保護者の皆様へ

#### 心臓検診について (1年生・他学年対象児童のみ)



5月16日(月)に1年生・他学年対象児童は心臓検診を行います。検診が受けられなかった場合は、保護者の付き添いで、学校外で行う欠席者検診に行ってくださいとなります。当日はできるだけ欠席しないようにお願いします。

#### 欠席者検診

日時：5月25日(水) PM 場所：墨田区役所131会議室

#### 健康診断の結果について



#### <「結果のお知らせ」を受け取ったら・・・>

健康診断の結果、病院での治療や検査等が必要なお子さんに「結果のお知らせ」のプリントをお渡しします。受け取った場合は、早めに医療機関を受診してください。治療が完了していない場合、6月からの水泳の授業に参加できないことがあります。すでに通院中や治療済みの場合は、その旨を保護者の方が、「結果のお知らせ」の用紙に記入して返却してください。なお、学校での検査は「スクリーニング検査」といい、病気などが疑われるものを選び出すことが目的です。よって、詳しく検査をした結果「異常なし」と診断されることもあります。身体の異常や病気の早期発見のためのお知らせであることをご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

#### <異常がなかった場合は・・・>

健康診断の結果、異常がみられなかったお子さんについては、7月に配布する「けんこうカード」をもってお知らせに代えさせていただきます。

