



大田区立東調布第三小学校
保健室 令和5年5月

新学期が始まって1か月がすぎましたね。新しい生活に少し慣れてきましたか？不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったかもしれません。運動や規則正しい生活を心がけたり、好きなことをしたり、好きなものを食べたりして、ストレスを解消していきましょう。まずは、のんびりと過ごして、心と体を休ませてあげましょう。そして、お家の人や信頼できる人に話してみてください。困っていることがある人は、スクールカウンセラー（火曜日・金曜日来校）や保健室に相談にきてくださいね。

ない ない は
からだ
体とこころのピンチ?!

- やる気が出ない
 - 何をしても楽しくない
 - ごはんがおいしくない
 - ウチが出ない
- からだ こころ
体や心のSOSサイン
かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



ねっちゅうしょう きせつ か め ちゅうい
熱中症 季節の変わり目に注意



が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

保護者の皆様へ



健康診断の日程

日程	健康診断内容	対象者	備考	
5月	10日(水)	耳鼻科検診	3・4・6年	
	11日(木)	歯科検診	2・5年	歯をみがいてきてください。
	12日(金)	視力検査	1年②、欠席者(全)	メガネを使用している人は持ってきてください。
	17日(水)	耳鼻科検診	1・2・5年	
	18日(木)	歯科検診	3・6年	歯をみがいてきてください。
	19日(金)	腎臓検診2次①	2次対象者	1次未提出者は、一緒に出す事ができます。
	22日(月)	腎臓検診2次②	未提出者	尿検体 最終回収日
	23日(火)	聴力検査	5年	
	24日(水)	聴力検査	3年	歯をみがいてきてください。
	25日(木)	歯科検診	1・4年	
	26日(金)	聴力検査	2年	
	29日(月)	聴力検査	1年①	
	30日(火)	聴力検査	1年②	
	31日(水)	眼科検診	全学年	全学年実施です。別日はありません。
6月	1日(木)	聴力再検査	欠席者・再検査者	
	13日(火)	プール前検診	抽出者	心疾患・腎疾患・喘息等 配慮児童対象です。

*心臓検診の未受診者…対象者には、お知らせ済です。(5月10日PM・13日AM池上会館)

*聴力検査は、4・6年生はありません。

*受診のおすすめを出しています。学校医検診では指摘があった場合について、お知らせしています。また、視力検査は A 以下(1.0以下)の場合、聴力検査は1000Hz・4000Hzにおいて聞こえにくさがあった場合、腎臓検診(尿検査)・心臓検診は対象者すべての児童へ検査の結果を出しています。7月初旬には、健康カードにて今学期すべての健康診断のまとめをお知らせいたします。

*学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となることもあります。(スクリーニング検査といいます)

*検診の日に欠席だった場合は、他学年の検診の日に受診するようにしていますが、検診(学校医検診)の別日がない場合は、未受診のお知らせのお手紙をお渡ししています。保護者付き添いのもと、お知らせを持って学校医の病院への受診をお願いしています。

*水泳学習が始まる前までに、受診のおすすめ(耳鼻科・眼科・内科・腎臓検診・心臓検診)・学校医健診欠席者のお知らせを貰っている人は、受診を終了しておいてください。

● 東三小 健康チャレンジカード ●

文部科学省の衛生管理マニュアルの改定・大田区教育委員会の方針により、『東三小健康チャレンジカード』が終了となりました。登校前の健康観察につきましては、引き続きご家庭にて、ご協力をよろしくお願いいたします。