

# ほけんだより

令和5年5月1日  
大田区立南六郷小学校  
校長 島村 博

新学期が始まって一ヶ月がたちました。春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調をくずしやすくなります。また、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。大型連休もありますので規則正しい生活を心がけ、体調を整えるようにご家庭からもご協力をお願いします。



## 「受診のおすすめ」を受け取ったら・・・



定期健康診断の結果、専門医の受診が必要な場合は、「受診のおすすめ」のお知らせをお渡しします。早めに診察を受け、正しい治療や指導を受けるようにしてください。健康診断の結果、特に異常がない場合は1学期末に「けんこうカード」でまとめてお知らせします。尿検査や心臓検診（1年生）も2次検査が必要な場合のみ、お知らせをお渡しします。

6月よりプールも始まります。内科・耳鼻科・眼科疾患の疑いで治療勧告書もらった児童は、その前に治療をしておかないと入水できないこともありますので、ご注意ください。

\*視力検査では、視力が0.7以下の児童に結果のお知らせのプリントを配ります。定期的に眼科医で検査を受けている場合は、急いで受診しなくても大丈夫です。その際にお出してください。

\*聴力検査の結果、聴力異常の疑いのある児童には、結果のお知らせのプリントを配ります。

学校で行う検査や健診は、病気の疑いのある児童を探し出すものです。結果のお知らせをもらった児童は、必ずしも病気や異常があるとは限りません。かかりつけの医療機関で診断や相談を受けるようお願いいたします。

## 健康診断未検査者について

検査当日に欠席等で受けられなかった場合、他学年の日に実施していますが、内科・眼科・耳鼻科など予備日がない検診や最後の日程に当たっている学年については、各学校医の医院で検診を受けていただくこととなります。該当の方にお知らせしますのでよろしくお願い申し上げます。

## 5月の保健指導日 5月2日 「早寝・早起き・朝ごはん」について

5月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。

本校でもそれに合わせて、5月3日（水）～5月9日（火）の期間を強化週間とし、睡眠や朝ごはんについてのチェックシートを実施いたします。

お子さまと一緒に毎日の生活を振り返ってみてください。

ご協力よろしくお願い申し上げます。



※5月も健康診断が続きます。くわしい日程については裏面のカレンダーをご覧ください。



けんこうしんだん み びょうき  
健康診断で見つかった病気を治しましょう。

5月の保健行事

月	火	水	木	金	
1日	2日	3日	4日	5日	
	ちようりよく ねん 聴力5年 	← はやね・はやあき・あさごはん 強化週間 (チェックシート) 			
8日	9日	10日	11日	12日	13日
ちようりよく ねん 聴力2年  を記入しましょう。	ちようりよく ねん 聴力3年 	ちようりよく ねん 聴力1年 	ないかけんしん ぜんがくねん 内科検診 全学年 8:45~体育着着用 		とよう 土曜 じゆぎよう 授業 び日
15日	16日	17日	18日	19日	
しりよく ねん 視力1年 にようけんさ じ 尿検査2次 (該当者)提出日 	にようけんさ じ 尿検査2次 ついかび 追加日 		し かけんしん ねん 歯科検診5・6年 9:00~ 		
22日	23日	24日	25日	26日	
いどうきようしつまえ 移動教室前 事前健診5年 13:30~ 					
29日	30日	31日	<div data-bbox="896 1608 1503 2154" data-label="Complex-Block"> <p>よく眠るためには・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○毎日同じ時間に寝る。</li> <li>○寝る前にカフェインの入ったものは飲まない。</li> <li>○寝る2時間位前に軽い運動をする。</li> <li>○寝る2時間位前にぬるめのお風呂に入る。</li> </ul> </div>		
		じ び かけんしん ぜんがくねん 耳鼻科検診全学年 9:00~ 			

すっきり目覚めるためには・・・

は 晴れた朝は、カーテンを全部開けて日光を浴びましょう。軽くストレッチしたり、声を出してみたり、体を動かすことで脳も刺激を受けてすっきり目覚めます。



