

ほなんだより 5月

令和8年5月1日
大田区立東蒲小学校
保健室

新年度が始まり、一か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？
新しい環境に適応しようとすると、知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまいます。また、連休でその緊張がゆるむと、その心と体の疲れが出やすくなります。昼夜の寒暖差でただでさえ、体調をくずしやすい季節です。時には休みながら、自分の心や体の声にも、耳を傾けましょう。



それって、5月病？！

【症状】

<p>頭が痛い</p>	<p>イライラする</p>	<p>食欲がない</p>	<p>便秘きみ</p>	<p>気分が落ち込む</p>
-------------	---------------	--------------	-------------	----------------

【対処法】

<p>気持ちを書き出す</p>	<p>好きな音楽を聴く</p>	<p>のんびり過ごす</p>	<p>体を動かす</p>	<p>周りの人に相談する</p>
-----------------	-----------------	----------------	--------------	------------------

運動会の練習が
始はじまります。



運動会の準備は、OK？

<p>Q:水分補給の目安は？</p> <p>・のどがかわく前に、こまめに飲む。</p>	<p>Q:怪我をしないためには？</p> <p>・サイズの合った靴をはく。 ・つめを切る。</p>	<p>Q:ストレッチは、いつする？</p> <p>・運動の前と後に、しっかりおこなう。</p>
---	---	---

保護者の皆様へ



健康診断の日程

【5月】

<月>		項目	対象学年	連絡事項・注意事項
1	金	腎臓検診一次②	4月30日の 未提出者	4月30日に出せなかった人は、出してください。 都合により出せない場合は、5月20・21日にも、回収できます。
7	木	内科検診	2・4年	体育着を持たせてください。結核検診、運動器検診も兼ねています。 *2年生の下校は、14:30頃になります。
11	月	視力検査予備日	未検査者	眼鏡をかけている人は、矯正視力をはかりますので、持参してください。
12	火	内科検診	1・5年生	体育着を持たせてください。結核検診、運動器検診も兼ねています。 *1年生の下校は、14:20頃になります。
13	水	耳鼻科検診	全学年	
14	木	内科検診	3・6年生	体育着を持たせてください。結核検診、運動器検診も兼ねています。
20	水	腎臓検診2次①	対象者	腎臓検診で二次検査対象になった児童は出してください。 *一次検査で、都合により出せなかった人は、この日にも出せます。
21	木	腎臓検診2次②	対象者	今年度の腎臓検診の最終日です。
		眼科検診	1・2・3年	4・5・6年生の欠席者は、受診できます。

【6月】

16	火	歯科検診	全学年	当日の朝は、歯を磨いてから登校してください。
18	木	とうぶ事前検診	6年生	体育着を持たせてください。宿泊用の健康カードが必要です。

●けんこうカードについて●

定期健康診断のご協力ありがとうございます。1学期に実施した健康診断は、健康カードに記入し、7月初旬にご家庭にまとめてお知らせする予定です。その際、ご家庭から確認の押印をいただき返却となりますので、よろしく願いいたします。

●定期健康診断の結果について●

*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、他学年の検診の日を受診することができますが、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。

*4・6年生は、聴力検査はありません。

*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のみ、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。

*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、受診を終了してください。未受診の場合は、水泳学習に参加できません。