

ほけんだより

令和７年５月２日
NO、２
尾田蒔小学校　保健室

新しい学年になって１ヶ月がたちました。新しいことも多く、あっという間の１カ月だった人、緊張しっぱなしで長く感じた人、それぞれだったことでしょう。「なんだか体がだるい。」「頭が痛い日が多い。」など、風邪をひいていないのに体が不調な人は、疲れがたまっているのかもしれません。今月は、校外学習など、楽しい行事も始まります。『はやね・はやおき・あさごはん』で、疲れを残さないようにしましょう。

5月の保健行事



月日	曜日	項目	対象学年	備考
８日 ～１４日	木 ～水	「生活リズムを整えよう」取組	全学年	自分の目標を立てて取組ましょう。 **＊５年生は、２０日（火）～２６日（月）取組**
１２日	月	尿検査	全学年	９日（金）に容器等を配付します。 忘れた児童は１３日（火）提出しましょう。
１３日	火	内科結核検診	１・３・６年 なかよし 男子	体を清潔にしておきましょう。**体操服・肌着着用**のまま行います。 男女別に実施。周囲から見えないよう配慮し、自分で衣類を上げ(全学年性別問わず養護教諭が補助します)、医師が聴診器を当て検診します。記録・検診会場内の誘導は、学年問わず同姓の職員が手伝います。
２７日	火	耳鼻科検診	全学年	耳の掃除をした場合、耳奥に垢を押し込まないように気をつけましょう。
２９日	木	尿２次検査	対象者	対象者には事前にお知らせします。

5月12日(月) ～ せいけつ検査スタート！！

毎週、月曜日に
『⑤ハンカチ　②ティッシュ　③つめがのびていないか　④朝ご飯を食べてきたか
⑤月の保健目標に合わせた内容』をチェックします！
⑤の内容は、保健委員さんによる放送と、毎月のほけんだより、保健室前に掲示しお知らせします！

５月の保健目標

生活習慣を身につけよう！

今日も元気かな？？
朝の洗顔は、目を覚ます！きれいにする！だけでなく、自分の健康状態を鏡で見て確認する意味でも大切です！よい習慣にしていきましょう！

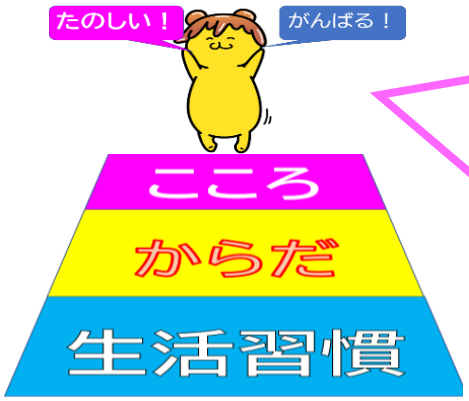


せいけつ検査で確認する、今月のめあては・・・

「朝の洗顔！朝の歯みがき！」 です！！

気持ちのよい朝が迎えられると、１日を元気に過ごせます！
健康で衛生的な生活習慣を身につけていきましょう♪

5月8日(木)～14日(水)「生活リズムを整えよう」取組！



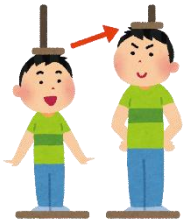
取組のプリント配付をします。自分で目標を立て、○が１つでも増やせるようにしましょう！

生活習慣が良くなると、心もからだも元気でがんばる力がわいてきます！「ちょっと疲れたな。」「もっとがんばりたいな。」などと思っている人は、自分の生活習慣を少しでもよくできるように、考えて、行動してみてください♪きっとよい方向に心とからだが変わってくれ、がんばる力が今以上にパワーアップしてくれますよ♪

～健康診断の結果について～

健康診断で異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」を配布しています。学校で行う検査は限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診で、あくまでもスクリーニングです。早期発見のため、疑わしいものは全てチェックをする方法をとっています。お知らせをもらったからといってすぐに異常があるというものではありませんが、できるだけ早く専門医にご相談ください。また、６月より水泳学習が始まります。症状によっては、医療機関を受診し、医者の許可がおりてからでないとプールに入れない場合もありますので、ご理解いただき、治療を進めていただきたいと思います。

歯科健診の結果のお知らせは、異常なしの方にもお渡しいたしました。治療が必要な方は、早めの受診とともに「受診報告書」の提出をお願いいたします。



～成長の記録について～

成長の記録には検診の結果を記録し、６年間使用します。

お子さんの健康把握・指導につなげていきたいと思います。

尚、配付時期は、すべての健康診断（尿検査２次検査結果または眼科検診）の結果が出た後となります。配付されましたらご確認いただき、サインをして学校にご返却いただきたいと思います。

身長・体重等、早めに結果が知りたい等ありましたら、連絡帳等でお問い合わせください。

～おうちの方へ～

１つ学年が上がりとても張り切っている児童がとても多く、とても活気がある学校生活を送れています。ただ、新年度がはじまり、約１ヶ月。心とからだの疲れも出やすい時期でもあります。帰宅後や、休日はお子さんの心の充電、からだの疲れがとれるような生活習慣への声かけを、特にお願いいたします。朝も時間に余裕を持って起こしていただくと、朝ご飯もしっかりと食べることができ、よいと思います。心配事や、お子さんの様子に違いを感じることがありましたら、早めに学校にご連絡ください。