



令和6年4月30日
東浪見小学校 保健室

新学期が始まって1か月がたちました。体調はいかがですか。ゴールデンウィークもあり、生活リズムがくずれやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかりと心も体もとのえましょう。



少しずつ気温が高くなってきました。夏のように暑くなる日もあります。急な暑さで具合が悪くならないように、水分をきちんととるようにしましょう。



健康診断 **まだまだ** 続きます

項目	検診日	対象者	お願い等
尿検査 (二次)	ついで 1日 (水)	3年生の対象者 聴力検査有所見者	対象者には文書を配付します。 検査当日、8時30分までに保健室に提出してください。
内科検診	ようか 8日 (水)	一次検査有所見者 一次検査未実施者	「運動器検診保健調査票」において、ご家庭でのチェックがあり、学校での二次検査でもチェックがあったお子さまは、同日、学校医による3次チェックを受けます。
耳鼻咽喉科検診	にち 13日 (月)	全学年	3年生のうち、「耳鼻咽喉科調査表」において、チェック項目に○印が付いたお子さまが対象です。
3Dスコリオ検診	にち 16日 (木)	5年生	脊柱側彎症の疑いがあるかどうかを調べます。 この検査で所見があった場合、6月に低線量 X線撮影による二次検査を行います。
歯科検診	はつか 20日 (月)	全学年	歯みがきを念入りにして、食べかす等がないようにしてきてください。

「いつも通り」じゃもつたいない!

知っておこう 健康診断の目的



知る

学校で勉強したり、運動したりするときに支障がないか、調べる

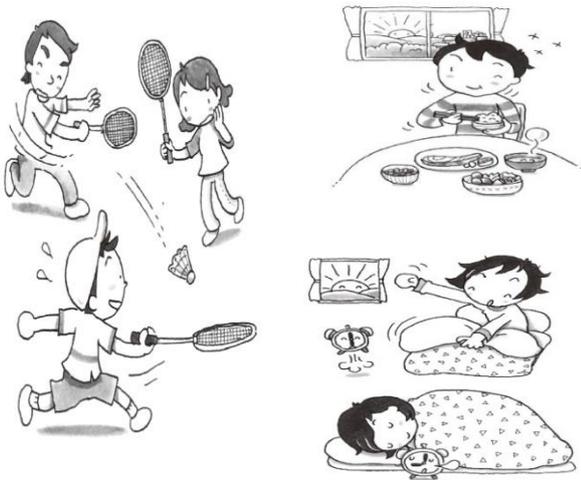
学ぶ

自分の健康に関心を持って、健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す生活習慣はないか考えるなど、健康診断を有効に活用できるといいですね。

ゴールデンウィークも

規則正しい生活を



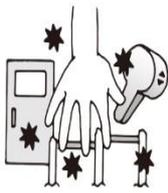
朝寝坊、夜ふかしは、生活リズムが乱れる原因になります。まずは、早起きを心がけましょう。目覚めた後、朝日を浴びて、その後バランスのとれた朝ごはんを食べると元気に活動できるようになります。

昼間は外で運動したり、お手伝いをしたりして、体を動かしましょう。また、寝る2時間前までに夕ご飯はすませ、お風呂に入って体を温めましょう。眠りにつきやすくなります。

ハンカチでふく

手洗い

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー...いろいろなものに触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだと細菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐに細菌だらけになってしまいます。

服でふくのもX。服についている細菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。



ハンカチを持ってきても、手をふいていない人が見られます。清潔な乾いたハンカチでしっかりとふきましょう。



保護者のみなさまへ

- ♪耳鼻咽喉科検診、内科検診、歯科検診には「健康診断における感染症拡大防止のための確認書」の提出が必要です。忘れた場合や記載がない場合は、確認のためお電話をすることがあります。また、検診当日はマスクの着用をお願いしております。
- ♪各種健診・検査の結果は、所見があった場合は、必要に応じて個別にお知らせをします。随時受診のお勧め用紙を配付します。早めに受診していただき、治療が終わりましたら、治療済みの用紙を学級担任へ提出してください。
- ♪今年も暑くなる日が増えると予想されます。タオル、水筒を持ってきてください。