令和４年５月２日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

さわやかな風が吹く、気持ちのよい季節になりました。
新年度が始まり一か月がたちましたが、新しい生活に慣れてきたでしょうか。この時期は体や心の疲れがでやすい時期でもあります。リフレッシュする時間をつくり、体調に気をつけましょう。

また、気温が高い日もあり、日差しも強くなっていきます。これから汗をかく日が多くなるので、毎日きれいなハンカチ・タオルを準備し、こまめな水分補給を心がけましょう。

５月の保健行事

日程	健診項目	注意点
１０日(火)	●腎臓検診２次（該当者）	※尿検査がある児童にお知らせします。
１１日(水)	●腎臓検診２次予備日	※２次該当者で１０日に忘れた人は提出します。
１２日(木)	●眼科検診（全）９：００～	※プール前健康診断を兼ねます。
１９日(木)	●耳鼻科検診（全）９：００～	※プール前健康診断を兼ねます。

♦◇けんこうカード・健康診断の結果のお知らせについて◇♦

●けんこうカードについて

すべての健康診断が終了しましたら、『けんこうカード（左側）』に定期健康診断結果を貼り配布いたします。結果をご確認いただき、保護者印の欄に押印またはサインをして担任までご提出ください。

なお、『けんこうカード（左側）』の定期健康診断結果をめくっていただくと、成長曲線を描けるようになっています。ぜひ、ご活用いただき、お子さんと一緒に体の成長や健康の土台となる生活習慣についてお話をする機会にしていただければと思います。お忙しいこととは存じますが、よろしくお願いいたします。

●健康診断結果のお知らせについて

検診や検査が終わり次第、所見があったお子さんに「結果のお知らせ」を渡しています。

お知らせを受け取りましたら、できるだけ早く医療機関を受診していただくよう、お願いいたします。なお、学校の健康診断は、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもありますが、その際も学校まで結果をご提出ください。

保護者の皆様のご協力のおかげで、４月の保健行事を無事に終えることができました。ありがとうございます。

もうすぐ運動会!! → 運動会に備えて次のことを心がけよう

朝ごはんをしっかり食べる
エネルギー不足では体力がもちません。しっかり食べてきましょう。

こまめに水分をとる
のどがかわく前や運動する前後にとりましょう。

早寝・早起きをする
睡眠不足になると、熱中症を引きおこしやすくなります。

からだを清潔にする
汗をかいたらよくふき、おふろに入りましょう。

うがい・手洗いをする
病原きんをからだの中に入れないようにしよう。

つめを切る
つめが長いとけがをしたり、他の子にけがをさせてしまいます。

～　リラックスをうまく取り入れて、丈夫なからだをつくりましょう　～

４月から始まった新しい生活で、環境などが変わりお子さんに疲れが出てくる時期です。朝からボーっとしている・やる気が出ない・ため息が多い・イライラする・食欲がない・寝られない…そんな状態が続くときは、体だけでなく「心も疲れているよ」というサインかもしれません。

●おすすめのリラックス法●　～ご家庭でぜひやってみてください～

- ○　ゆっくりお風呂に入る
- ○　ぐっすり眠る、生活リズムを整える
- ○　好きな本を読んだり音楽を聴いたりする
- ○　深呼吸をする
- ○　適度に運動やストレッチをする
- ○　友達・お家の人・先生に相談する

～学校感染症について～（新型コロナウイルスの陽性者・濃厚接触者も含みます。）

出席停止期間後に登校する際は、「出席停止解除願い」の提出が必要です。「出席停止解除願い」は本校のホームページから印刷可能です。担任・保健室からお渡しすることもできます。必要事項をご記入の上、登校初日に担任までご提出ください。（※医師による記入や診断書は不要です。ただし、登校した際にまだ感染のおそれがあると思われる場合には、休養を指示するか診断書の提出を求める場合があります。）