ほけんだより 5月

令和５年４月２８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

新年度がスタートして１か月がたちました。新しい学校や教室にはなれましたか。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

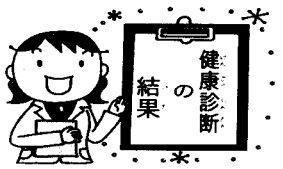
日程	健診項目	注意点
９日(火)	●腎臓検診２次（該当者）	※尿検査がある児童にお知らせします。
１１日(木)	●腎臓検診２次予備日	※２次該当者で９日に忘れた人は提出します。
１１日(木)	●歯科検診（２・３・６年）	※朝食後、歯をみがいて登校してください。
１８日(木)	●歯科検診（１・４・５年）	

♦◇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。
５月も引き続きよろしくお願いします。

もうすぐ運動会！ 当日に備えて、あすはかつ

練習の成果をしっかり発揮するためにも、体を一番よい状態にして本番を迎えましょう！
また、練習中も体調を崩さないよう「あすはかつ」を心がけましょう。

あ さごはんをしっかり食べる

エネルギー不足では体力が持ちません。しっかり食べてきましょう。

す いぶんをこまめにとる

のどがかわいたと感じたら、もう水分不足になっています！運動の前後にこまめにとりましょう。

は やね・早起きをする

睡眠不足になると、熱中症になりやすくなります。早めに寝る習慣を付けましょう。

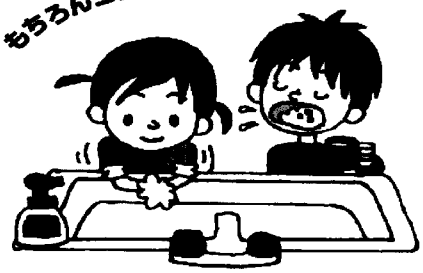
か らだを清潔にする

汗をかいたらよくふき、家に帰ったらお風呂に入りましょう。

つ めを切る

つめが長いとけがをしたり、ほかの子にけがをさせてしまったりします。

もちろんコレも忘れずに！



うがい・手洗いで感染予防！

心と体疲れていませんか？

４月から始まった新しい生活で、環境などが変わり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…などの症状を感じたら、心と体をゆっくり休めてあげましょう。

●おすすめのリラックス法●　～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
- ○ 本を読んだり音楽を聴いたり好きなことをする
- ○ 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。）