

ほけんだより

常総市立飯沼小学校 令和6年5月1日発行



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかなこの季節、運動すると気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていません。運動をするときにはこまめに水分補給をして、疲れたら無理せず、日陰で休むようにしましょう。また、たまに水筒をもってきていない児童も見かけます。水筒は必ず持ってくるようにしましょう。

5月の健康診断の日程

月/日曜日	時間	内容	対象学年
2日(木)	9:00~9:50	心臓病検診	1年
15日(水)	8:30までに	尿検査もれ者	未提出者
17日(金)	13:30~	内科検診	1・3・5年
24日(金)	13:30~	内科検診	2・4・6年



★心臓検診…1年生のみ実施します。体操服の半袖・半ズボンで行います。上半身裸で行います。下着に名前を書いてください。

★尿検査…前回配付した容器などが未使用のまま保管してある場合は、そちらを使ってください。無くしてしまった場合は、新しいものを配付します。

★内科検診…前の日の夜はお風呂に入って、体をきれいにしましょう。体操服の半袖・半ズボンで行います。髪の毛が長い人はしばっておくようにしてください。医師から受診が必要と判断された場合、受診を勧めるお便りを配付します。

もうすぐ遠足 準備はできていますか？

楽しい思い出をたくさんつくるために気を付けよう。

- 睡眠をしっかりとろう。
- 朝ご飯はきちんと食べよう。
- 酔いやすい人は薬も上手に利用しよう。

酔いやすい人は、乗り物酔いを防ぐ薬を利用するのもいいかなと思います。薬を飲んだという安心感も効果があるようです。薬を利用するかどうかはお家の人と相談しましょう。朝は、家で薬を飲んでくるようにして、帰りのバスでは、担任の先生にお話ししてから飲むようにしてください。



保護者の方へ

- 身体測定、視力検査、聴力検査が終わりました。全校児童に行う健康診断は、普段あまり保健室に来ることのない児童とも接することのできる大切な時間でもあります。視力検査で「すごく緊張する!」といった高学年の児童。わけを聞いてみると視力が下がったらゲーム禁止、という約束をおうちの方としたそうです。ちょっとしたおしゃべりをするのも楽しみの一つです。短い時間ではありますが、変わったところはないか一人一人の様子を見たり声をかけたりしながら、検診を行っています。身体測定、視力検査の結果は全員に、聴力検査は聞き取りにくい音があった児童にのみお便りを配付しています。学校で行う検査はスクリーニング検査であるため、受診の結果、異常なしと診断されることもあります。とくに視力の結果は体調によって違ってくる場合がありますので、ご了承いただければと思います。
- 希望者に色覚検査を行います。色覚検査とは、色の見え方を調べる検査です。平成14年度まで学校健診の必須項目でしたが、廃止となりました。その後、検査がなくなったことで色覚異常の学生が就職時に初めて気づき困るケースなどが出てきたため、平成28年から希望者に対して行えるようになりました。短時間で簡単にできるものなので、希望する場合には学校までご連絡ください。

こんな日は熱中症にご用心



- ★熱中症にならないよう気を付けて!
- ・こまめに水分補給する。
 - ・汗はきちんとふきとる。
 - ・帽子をかぶる。



ハンカチでふくまでが手洗いです

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。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バイ菌がつきやすくなり、せっかくなにか手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ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。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

