



# ほけんだより 5月号

令和5年5月2日（火）

下落合小学校 保健室

《5月の保健目標》

けがに気をつけて  
生活しよう

風薫る5月、新緑が美しい季節になりました。さわやかな風が校庭の若葉をゆらして通りすぎていきます。日光が心地良く、活動しやすい気候になりましたね。少し動くと汗ばむこの時期は、衣服の調節が大切です。下着をちゃんと着て、脱いでも大丈夫な薄手の服を重ね着したり、薄い上着を羽織るなど、学校でも自分で調整が出来るような服装を心がけてみましょう。

## 健康診断について

健康診断では、みなさんの体に病気や異常がなく、これから1年間、元気に勉強や運動ができるかを調べます。病気が異常が見つかった場合、早めに病院を受診し、安心して学校生活を送れるようにしましょう。

特に、眼の疾病の疑いや耳の疾病の疑いがある場合、水泳学習に参加出来るかどうかはお医者さんの診断によります。「結果のお知らせ」をもらったら必ず受診するようにしましょう。

5月の健診予定	
10 水	内科検診（4・5・6年）9:00～（上島Dr）
11 木	耳鼻科検診（なかよし・2・4・6年）9:30～（荻原Dr）
15 月	◎尿検査1次の容器・採尿用紙・手紙配付
16 火	◎尿検査1次回収日
17 水	◎尿1次予備日 内科検診（なかよし・1・2・3年）9:00～（澤田Dr）
18 木	耳鼻科検診（1・3・5年）9:30～（荻原Dr）
25 木	眼科検診（全学年）9:00～（樋口Dr）
30 火	◎尿検査2次の容器・採尿用紙・手紙配付 ◎尿検査1次未提出者手紙配付
31 水	◎尿1次予備日② ◎尿2次回収日
6月の健診予定	
8 木	歯科健診（2年・4年・6年）9:00～（山内Dr）
13 火	尿検査最終（11時まで）に東中）
22 木	歯科健診（なかよし・1年・3-1・3-2）9:00～（塚原Dr）
29 木	歯科健診（3-3・3-4・3-5・5年）9:00～（塚原Dr）

## 保護者の方へ 健康診断を実施するにあたり、留意点

- 学校で行われる健康診断は、「スクリーニング検査」（短時間で病気や異常がないか、疑わしいものとしてでないものを振り分ける検査）です。病院で行う精密検査と結果が異なる場合もありますので、ご承知おきください。
- 健康診断の結果、病気や異常があった場合、「結果のお知らせ」をお渡しします。早めに病院を受診し、その結果を「結果のお知らせ」に記入してもらい、担任へ提出してください。（※慢性疾患等により既に病院へ受診している場合は、次に病院へ受診された際に「結果のお知らせ」を記入して頂き、提出してください。）なお、学校での検診の結果、受診の必要がない場合は、結果のお知らせは出しません。
- 学校医の先生による健康診断を欠席した場合、後日保護者同伴のもと、学校医の病院にて健康診断を受けて頂きます。
- 業者による健康診断を欠席した場合、予備の検査日に、保護者同伴のもと、指定の場所で、健康診断を受けて頂きます。（お手紙でお知らせします。）

## 日本スポーツ振興センター 災害給付金制度について

学校管理下で負傷し、通院した場合に医療費（3割）およびお見舞金（1割）が給付される制度です。加入に関わる掛金は460円となります。学校管理下での負傷については、こども医療費は使用せず、日本スポーツ振興センターの制度（★診察・調剤の合計金額が1,500円未満は対象外）の利用をお願いします。 こども医療費とスポーツ振興センターの併用は出来ません。

手続きを行う際は、学校から必要な書類をお渡ししますので、担任か保健室までお知らせください。なお、給付金の支払いまで約3ヵ月程かかります。

★掛金は6月に教材費と一緒に徴収させていただきますので、よろしくお願いたします。



# つかれていませんか？



新学期が始まって1ヶ月。新しいクラスに、新しい先生、新しい勉強…と、全てが新しい環境の生活にも慣れましたか？そろそろ1ヶ月間頑張った疲れが、からだと心に出てきた人も多いと思います。そこで、このゴールデンウィークをころとからだの休み時間に見ませんか？  
 楽しい予定がある人もいるかもしれませんが、お休み中に気をつけてほしいことは、  
 ★夜更かししないこと ★食べ過ぎないこと ★適度な運動もして規則正しい生活を送ることです。  
 ゴールデンウィークでたっぷりリフレッシュして、週明け元気な顔で会いましょう！



新しい環境の中で  
 がんばりすぎると、  
 体と心が「ちょっと休んで」の  
 サインをくれます。  
 チェックしてみましょう。



- からだ**
- 食欲がない
  - ぐっすり眠れない
  - お腹がいたい
  - 頭がいたい
- 心**
- やる気が出ない
  - 落ち込むことが多い
  - 集中できない
  - あせりや不安がある



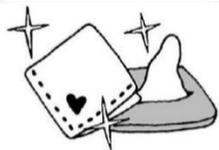
つらいときは、「だれかを頼る」  
 ことも大切です。自分がお話し  
 やすいまわりの人に、相談してみ  
 ましょう。  
 例えば・・・

- お家の人
- 担任の先生
- 友だち
- 保健室の先生
- スクールカウンセラー など

## 体を清潔にしよう！

体や身のまわりを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすために大切なことです。さらに、病気を予防することにもつながります。暑くなりはじめたこの時期こそ、身だしなみを整えて爽やかに過ごしましょう！

### ハンカチとティッシュ



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

### つめ



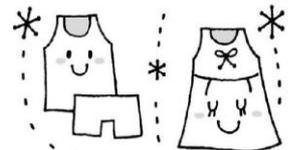
のびすぎていないかな？1週間に1回はつめのチェックを。

### 手洗い



外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

### 下着



毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗を吸い取る力が減るよ。

### お風呂



1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

### 歯みがき



寝る前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。

### うがい



外から戻ったら、手洗いとセットでやろう。

## 歯・口の健康に関する図画・ポスターを募集します！



今年も、「歯・口の健康に関する図画・ポスター」の作品を募集します。  
 応募期限は6月19日(月)までです。図画・ポスターに文字を入れる場合は、「虫歯」は「むし歯」と書いてください。ポスターを書きたい人は担任の先生に伝えて、四ツ切の画用紙をもらいましょう。  
 たくさんのご応募をお待ちしております！