

# ほけんだより 5月

令和5年 5月2日  
東久留米市立第七小学校  
校長 伊藤 幸一

## 5月の健康目標 身のまわりを清潔にしよう

新学期が始まって、1か月がたちました。新しいクラスにはなれてきましたか？5月は緊張がゆるみ、疲れがでたり、けがが増えたりする時期です。運動会の練習も始まります。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、5月も元気にすごしましょう。また、暑くなりそうな日や体育がある日はハンカチだけでなく、タオルを持って、汗をかいたときには、すぐにふけるようにしておきましょう。

### <5・6月の保健行事>

月日	項目	対象者	時間	注意
5/1 (月)	内科検診	5・6年	13:00~	がんか眼科… 前がみが目にかからないようにしてください。
5/8 (月)	内科検診	1・2年 しらゆり	13:00~	
5/11 (木)	眼科検診	全学年	13:15~	じびか耳鼻科… 事前にお家で耳そうじをしておきましょう。(優しくやってね)
	尿検査回収	二次検査対象者 一次検査未提出者	9:00までに 保健室に提出	
5/12 (金)	尿検査回収予備	二次検査対象者 一次検査未提出者	9:00までに 保健室に提出	
5/17 (水)	耳鼻科検診	全学年	8:45~	
5/19 (金)	歯科検診	5・6年	8:45~	しか歯科… 当日の朝は、朝ごはんを食べた後に、ていねいに歯をみがいてきてください。
5/23 (火)	歯科検診	3・4年 しらゆり	8:45~	
6/1 (木)	尿検査最終回収	二次検査対象者 一次検査未提出者	9:00までに 保健室に提出	
6/15 (木)	歯科検診	1・2年	8:45~	
6/16 (金)	移動教室事前検診	6年	13:00~	

## 保護者の皆様へ

### ○学校医による検診（内科、耳鼻科、眼科、歯科）を欠席した場合について

学校医による検診を欠席した場合は、各学校医の医院に行って受診していただけます。「受診のおすすめ」の用紙をお渡ししますので、医院へ事前に電話にて確認後、用紙をご持参の上、受診してください。特に耳鼻科や眼科についてはプール開始までに受診をお願いいたします。

### ○健康診断の事後措置について

健康診断のあと、再検査や治療が必要な結果が出た場合は、「結果のお知らせ」の用紙をお渡ししています。（歯科検診は、全員に結果を配布します。）疾患によっては、時間がたつとともに、より悪い状況へと進むものもあります。早めに専門医での受診をおすすめします。

なお、病院で治療や指導を受けたあとは、結果を記入していただいた用紙を学校に提出してください。学校での健康診断は、スクリーニング（ふるいわけという意味で、健康な人も含めた集団から疾病の疑いのある人を選別する方法）ですので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。

### ○感染症について

4月はインフルエンザと水痘（みずぼうそう）がでていました。

## 運動会に備えてすること

**早ね早おきをする**

昼間にパワーが出せるように、早く起きて、パワーをためよう。



**朝ごはんを食べる**

おきたときはおなかも頭もエネルギー切れ。体にエネルギーをあげよう。



## 運動会本番で気をつけること

足に合ったくつひもをきちんとむすんではこ。



手足のつめは切っておこ。



じゅんぴ運動をしっかりとしよう。



汗ふきタオル・水とうは忘れず。



具合の悪いときは無理せず休もう。