

令和8年5月1日

墨田区立錦糸小学校

保健室

ほけんだより



新学期が始まり、1か月が経ちました。環境が変わり、新しい出会いにわくわくしたり、楽しい時間を過ごしたりしたことと思います。5月は心も体も疲れやすい時期です。無理をせず、休めるときはしっかり休み、規則正しい生活を心がけましょう。また、運動会に向けての練習が始まっています。気温が高くなってきているため、こまめに水分補給をして、けがや体調不調に気を付けながら取り組みましょう。

保護者の方におかれましては、お忙しい中、保健関係書類のご提出にご協力いただきありがとうございます。5月も引き続き健康診断が行われます。事前の準備等ご協力をお願いいたします。

受診が必要なお子様には学校から「健康診断のお知らせ」を配布しますので、ご確認いただき、受診報告書の提出をお願いいたします。耳鼻科・眼科・内科で受診が必要な場合（健康診断欠席者も含む）は、受診した病院の医師の判断により水泳指導への参加が可能となりますので、早めの受診をお願いいたします。異常なしの場合は、後日配布する「健康カード」にてお知らせいたします。



5月の保健行事

日程	検査項目	対象学年	気を付けること
5月 1日（金）	聴力検査	3年2組	耳そうじをしておく
5月 7日（木）	聴力検査	1・2年	耳そうじをしておく
5月12日（火）	尿検査（2次）	再検査者 1次未提出者	検体持参(朝に採尿したもの) 当日9時までに提出する
5月13日（水）	尿検査（2次追加）	再検査者 1次未提出者	検体持参(朝に採尿したもの) 当日9時までに提出する
5月15日（金）	心臓検査	1年生・編入生・再検査者	体育着持ってくる
5月18日（月）	耳鼻科検診	全学年	耳そうじをしておく 髪の毛が耳にかからないようにしておく
5月19日（火）	眼科検診	全学年	髪の毛が目にかからないようにする
5月25日（月）	内科検診	1・3・5年	体育着を持ってくる
5月26日（火）	内科検診	2・3・6年	体育着を持ってくる



保護者の皆様へ

～尿検査について～

3次検査以降(1次、2次の提出忘れも含む)は、保護者が付き添いの上、直接医療機関へ持参していただくこととなりますのでご了承ください。

<学校の健康診断について>



耳や鼻、喉の状態を調べます。耳あかがたまりすぎると病院でしか取り除くことができません。耳あかがたまった状態でプールに入ると炎症を起こすこともあります。

目と目の周り(まつ毛やまぶた等)の状態や、目の動きを確認して正常かどうかを調べます。前髪が目にかかってしまうと調べにくくなってしまいます。目にかからないように検診前に準備をしておきましょう。



聴診器で心臓や肺の音を聞いて体の中が健康かどうか調べます。また、皮膚の状態や姿勢から、栄養バランスのよい食事がとれているか、背骨や関節に異常がないかを調べます。

歯や歯ぐきが健康か、歯こうや歯石がたまっていないか、歯のかみ合わせやあごの状態が正常化どうか調べます。食べかすなどの汚れが残っていると正しく調べることができません。検診の前にしっかり歯をみがきましょう。



～学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座～



小学生になると、学年が上がるにつれて乗り物酔いになる頻度が上がるといわれています。酔い止め薬は事前に飲んで予防できますし、酔ってしまったときに症状を和らげるためにも使えます。前日は十分な睡眠をとり、当日は食べすぎや空腹を避けることも大切です。



生活リズムを整えよう！



しっかり寝る

体の疲れをとるために、早めに寝て十分な睡眠をとりましょう。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは体と脳を目覚めさせる大切なスイッチです。



毎日同じ時間に起きる

起きる時間をそろえることで、生活リズムが整いやすくなります。