

# ほけんだより 5月

令和5年4月28日  
墨田区立小梅小学校  
校長 増淵 裕美  
養護教諭 榎本 郁恵

緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。でも中には、なんだかお疲れ気味のといった人も目にします。新しいクラスや友達にもなれてホッとしたとたん、今までの疲れが出てきたのかもしれない。ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせましょう。

## もくひょう

自分の体を知ろう・病気の治療をしよう

## 急な暑さに

## ご用心

寒暖の差が大きい  
この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう

肌着を身に  
つけよう!

暑い時期も肌着が大切な理由



《肌をせいつに保つ》  
体からは汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいつに保つことができます。

《体温を一定に保つ》



汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温を下げるので、体温を一定に保つ効果があります。



## 健康貯金カードについて

もうすぐゴールデンウィークです。楽しみにしている予定がある人も多いのではないのでしょうか？  
連休明けは生活リズムが崩れやすいです。生活リズムを整えるために、健康貯金カードに取り組みます。5月8日(月)から5月14日(日)の7日間です。5月15日(月)に学校に持ってきてくださいね!

## 5・6月保健行事

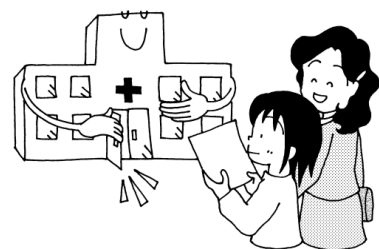
	保健行事	お願い
5月		
1 (月)	視力検査 (4年)	
8 (月)	尿検査二次回収 (対象者)	 ★就寝前に必ず排尿し、朝起きてすぐの尿をとってください。 ★一次検査未提出の人も提出してください。
10 (水)	尿検査二次追加回収 (対象者)	
11 (木)	歯科検診 (4・5・6年)	 ★朝、しっかり歯みがきをしてきてください。
18 (木)	歯科検診 (1・2・3年)	
19 (金)	心臓検診 (1年・対象者)	
23 (火)	眼科検診 (全学年)	★めがねを持っている人は忘れずに持ってきてください。
30 (火)	日光事前検診 (6年)	
6月		
20 (火)	那須甲子事前検診 (5年)	

## 健康診断の結果をお知らせします

4・5・6月と健康診断が続きます。健康診断の結果を「〇〇結果のお知らせ」として通知しています。(※異常なしの場合はお知らせを出しません。)  
 「結果のお知らせ」をよく確認していただき、受診が必要な場合は専門医を受診してください。学校で行う健康診断はスクリーニング検査(大勢の子どもの中から病気の疑いのある子どもを早く発見し、早期の適切な治療や病気のコントロールにつなげるための検査)で、**お知らせ=(イコール)病気ではありません**。お医者さんに詳しく診察していただくと、学校や家庭での日常生活で気を付けることなどの指導を受けます。専門医を受診した際は、速やかに**受診報告書**をご提出ください。よろしく申し上げます。

また、6月中旬から水泳指導が始まる予定です。疾病によってはプールに入ること、症状が悪化したり、人にうつしたりしてしまふこともあります。内科・耳鼻科・眼科検診でお知らせをもらった方は、**必ず水泳指導が始まる前に専門医を受診するようにしてください**。よろしく申し上げます。

受診した結果、学校生活において、気を付けることや伝えておきたいことなどありましたら、お気軽に保健室までご相談ください。



### 新型コロナウイルス感染症について

5月8日より、新型コロナウイルス感染症の分類が5類に移行となります。学校でも出席停止の期間等変更があります。小梅小学校では墨田区のマニュアルに沿って対応しております。詳しい対応が決まり次第お知らせいたします。引き続き、感染症対策に気をつけながら学校教育を行ってまいりますので、御理解・御協力をお願いいたします。

### 子供たちの様子

新年度がスタートして3週間が過ぎました。小梅小学校の子供たちは、元気で人懐っこく、とてもかわいいです。しかし、新学期がスタートしてからけがや救急の対応が続いています。落ち着いて学校生活を送ることができるよう、学校でも指導をしていきます。これからゴールデンウィークが始まります。ゴールデンウィーク明け、子供たちが元気に登校できるよう、御家庭でも生活リズムを整え、楽しい休日をお過ごしください。