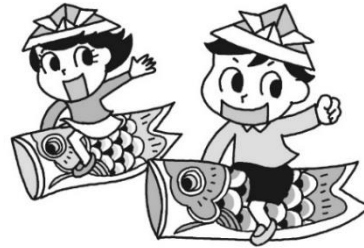


# ほけんだより 5月号

令和4年4月28日  
墨田区立言問小学校  
校長 井上 義郎  
養護教諭

新年度が始まって約1ヶ月、新しい学年にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか？今年は4月から夏のような気温の日があったり、そうかと思うと雨が降って上着が必要な冷え込みだったり気温差が激しい日が続いています。脱いだり着たりしやすい服装で上手に過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症対策のため、日々ご協力いただきありがとうございます。何卒よろしくお願いたします。



## 5月のほけん行事

6日（金）内科検診【全校】・・・内科検診は体育着着用です。心音、背骨の様子などの診察のほか、結核問診票、運動器検診で記載のあった人はその項目を校医が診察します。運動器検診は精密検査が必要と判断された場合にお知らせを渡します。

9日（月）聴力検査【1年】  
尿検査第2次・・・一次検査で二次検査が必要になった人のみ対象です。一次検査が受けられなかった人も対象になります。一次検査未提出の人で容器等がなくなってしまった人は保健室まで連絡してください。

10日（火）聴力検査【2年】

11日（水）耳鼻科検診【全校】

尿検査2次追加・・・9日に提出できなかった人は忘れずに提出しましょう。

13日（金）歯科検診・・・朝の歯みがきを忘れずにお願いします。

16日（月）信州高遠事前検診【5年】宿泊前の健康観察を記録した健康観察表を忘れずに持参しましょう。

17日（火）心臓検診・・・1年生全員と昨年の検診で次年度も受診の指示が出ている人が対象です。

## 保健室から

保健関係の書類のご記入、また、提出物など健康診断にご協力いただきありがとうございます。

☆健康診断の結果、受診が必要な場合には治療のお知らせの手紙を配ります。お知らせをもらったら、なるべく早めに受診をしていただきますようお願いいたします。

☆検診を欠席した場合は、ご家庭で校医を受診することになっています。その場合はお手紙を渡しますのでご覧ください。

☆健康診断の記録を記入したものは、すべての健康診断が終了してからの配布となります。

## ～早寝早起きとよい睡眠について～

新年度から1ヶ月。お子さんたちは徐々に学校の生活リズムに慣れてきた頃でしょうか。しかしその一方で、新しい環境での疲れが現れやすくなる時期。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めたいところです。

私たちの体には、睡眠などの生活リズムを管理する「体内時計」があり、その働きで朝になると目覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されます。「朝にすっきりと目覚めるには、カーテンを開けて朝の光を浴びるといい」といわれていますが、睡眠の質を高めるには朝の光を浴びるだけでなく、夜の光

（明るい室内照明、ゲームやタブレット、スマートフォンの画面）を避けることも大切です。眠る直前まで明るい光を浴びていると、睡眠の質に影響があるといわれていますので使用時間に注意しましょう。

