

ほけんたより

5月号



令和6年5月1日
中野区立塔山小学校
校長 狩野 裕之
養護教諭 小野 愛果

5月のほけんもくひょう

けんこう からだ
健康な体をつくらう

新年度がスタートして一ヶ月がたち、緑いっぱいのさわやかな季節になってきました。新しい学年になり頑張っていた体が、「ちょっとつかれたな」と感じてくるのもちょうどこの頃です。運動会の練習も始まっています。上手に休憩をとり、心と体をリフレッシュしながらしっかり体調を整えましょう。

さわやかな5月でも…

あつい かも? すずしい かも?

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、すごしやすい季節ですが、それでも少し体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着ていると少しひんやりと感じたりする日もありますね。そんなときは…

●汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く

●「着る⇄ぬぐ」がしやすい服をえらぶ



また、日やけの原因になる「しがいせん」は、5月頃から強くなってきます。とくに肌が弱い人は皮膚科のお医者さんやおうちの方と相談しながら、ぼうしをかぶる、日やけ止めを使うなど、今のうちから気をつけてすごせるとよいですね。

塔山小学校では、日やけ止めは基本的に持ってくることはせず、おうちでぬってから学校に来る約束になっています。

5月の保健行事

日	内容	持ち物・気をつけること
5月7日(火)	眼科検診(1・3・5年)	○前がみが目に入らない かみがたにしてくる
5月8日(水)	心臓検診(1年・対象者)	○体育着
5月14日(火)	眼科検診(2・4・6年)	○前がみが目に入らない かみがたにしてくる
5月15日(水)	尿検査(全学年)	○朝1番にとった尿 ※前日までにとった尿は 検査に出せません
5月16日(木)	内科検診(1・2・3・5年)	○体育着
5月22日(水)	尿検査(未提出者のみ)	○朝1番にとった尿 ※前日までにとった尿は 検査に出せません
5月23日(木)	内科検診(4・6年)	○体育着
5月30日(木)	歯科検診(全学年)	○朝、歯磨きをしてくる

～保護者の皆様へ～

新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。過ごしやすい気候となり、学校では子供たちが毎日外で元気よく遊んでいます。一方で、目立った症状は無いけれど、「おなかが痛い」「なんとなくだるい」と不調を訴える児童が多く見られます。



特別な原因は無いが、頭痛や腹痛、倦怠感などが現れることを「不定愁訴^{ふていしゅうそ}」といいます。新しい環境で体の疲れやストレスが無意識のうちに溜まってしまうことが主な要因です。また、季節の変わり目ということもあり、体調を崩しやすい時期でもあります。

御家庭でも家族で会話を増やしたり、いつもより多く睡眠時間をとらせたりするなど、心身ともにリラックスをさせるようお願いいたします。

健康診断の結果について

4月より春の定期健康診断が始まっています。検診結果は各検査終了後、疾病・異常の疑いがある場合のみ、随時「〇〇健康診断(検査)結果のお知らせ」でお伝えしています。お子さんが用紙を持ち帰りましたら、早めに専門医での受診をお願いいたします。

また、受診後は診断の結果の紙を下部<診断報告書>を主治医に記入してもらい、学校まで提出してください。(すでに経過観察中などで主治医から指示を受けている場合は、結果やその指示内容を保護者の方が記入してお出してください。)

なお、学校での定期健康診断は疑いのある人をふるい分ける「スクリーニング検査」です。専門医の受診の結果によっては「異常なし」と判断されることもあるかと思いますが、集団検診の御理解と御協力をお願いいたします。

欠席等で健康診断を受けられなかった場合は、別日に実施いたします。校医健診については、お手紙を配布いたしますので、個別に学校医を受診していただきますようお願いいたします。

尿検査の提出 お忘れなく!

腎臓の病気がないか調べる大切な検査です

全学年……尿検査キット(採尿用スポイト、紙コップ、提出用の袋)

5月14日(火)までに各クラスで配布します。

検査をする日……5月15日(水)の朝^{※1}

提出する日……5月15日(水)9:00まで^{※2}



※1、尿は、必ず提出日当日の朝に採尿してください。

※2、生理の方は担任か養護までお申し出ください。

治療証明書が必要な疾病について

感染症の中でも、特に感染力が強く、子供がかかりやすい疾病は「学校感染症」と呼ばれています。学校感染症にかかりましたら、再登校には「治療証明書(出席停止解除願い)」が必要になりますので、かかりつけの医師に記入してもらってください。本校HPからもダウンロードできます。

《学校感染症の例》

- | | |
|----------------------------------|------------|
| ○インフルエンザ | ○溶連菌感染症 |
| ○感染性胃腸炎・おう吐下痢症(ノロウイルス・ロタウイルス等含む) | |
| ○伝染性紅斑(りんご病) | ○風疹 |
| ○流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) | ○麻疹(はしか) |
| ○マイコプラズマ感染症 | ○水痘(水ぼうそう) |

以下の感染症以外にもありますので、出席停止扱いになるものなのか、必ずかかりつけの医師に確認していただき、出席停止期間を御確認ください。(学校保健安全法施行規則で定められています。)