

ほけんだより

5月

No. 2
令和5年4月28日(金)
利府町立利府第三小学校
保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかに過ごしやすい季節ですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。汗をかいたら、ハンカチやタオルで汗の始末をし、夜は十分に睡眠時間を取って疲れをためないように心掛けましょう。水分補給のために水筒を持って登校しましょう。



今月の目標

外で元気に体を動かそう

5月の保健行事



月	日	曜日	行事	対象	場所	時間
5月	9日	火	内科検診	1・3・5年	保健室	13:15
	10日	水	眼科検診	全学年	保健室	10:00
			尿検査配付	全学年	各教室(11,12日回収)	帰りの会
	16日	火	心臓病検診	4年・1年未検査者	体育館	8:40
内科検診			2・4・6年・特	保健室	13:15	

心臓病検診

体育着(半袖・半ズボン)で行います。忘れずに持ってきましょう。検査の時には、胸に吸盤のような機械、手首と足首には大きなクリップのようなものを付けて検査をします。痛みはありません。ベッドに横になって静かに受けましょう。

尿検査

腎臓の働きや糖尿病などの病気がないかを調べる検査です。当日の朝一番の尿を取ってください。ふたをしっかりと閉め、名前の書いた提出用の袋に入れて出しましょう。

内科検診(結核検診、運動器検診)

心臓や肺の音を聞いたり、胸郭・背骨の様子も診るので、脱ぎ着のしやすい体育着で受けます。

新型コロナウイルス感染症対策

～ 5月8日から感染症法での類型が「5類感染症」になります ～

類型が変わることにより、文部科学省からの通知が発出される予定です。5月8日から学校生活での感染症対策が変わりますが、5月1～2日の登校については4月までと変更はありません。

【朝の健康観察】

- ★5月1,2日の朝の体温は連絡帳に記入してください。
- ★かぜ症状などで体調が悪いときには家庭で体を休め、症状が無くなってから登校してください。

【出席停止】

- ★2日までは、かぜ症状等で休む場合は「出席停止」です。

健康診断の結果について

定期健康診断（全項目）の「健診結果一覧票」は、7月上旬にプリントで配付します。ご家庭でファイルに綴じるなどの保管をお願いいたします。

☆ 歯科検診、心臓検診の結果：全員に配付します。

☆ 眼科検診、内科検診、耳鼻科検診の結果：所見のあった人に配付（受診のおすすめ）します。

☆ 視力検査、聴力検査、尿検査の結果：所見のあった人に配付（受診のおすすめ）します。

※ 学校での検診は、所見の有無を見ます。「診断」はできませんので、所見があった場合には、かかりつけの病院を早めに受診しましょう。



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。

おうちの方へ

学校でのけがについて

学校の管理下（授業中や登下校中、校外学習など）でのけがについて、医療機関での医療点数合計が500点以上の場合は、独立行政法人日本スポーツ振興センターから見舞金が支払われます。必要な書類は学校からお渡ししますのでお声掛けください。また、受診結果や学校生活での注意点などありましたら、担任までお知らせください。

学校でのけがの場合は町の子ども医療費助成制度と併用しての使用はできませんのでご了承願います。万が一、障害が残った場合の補償等について詳しくはPTA総会資料をご覧ください。

また、ご家庭でのけがや登下校中のけがは、受傷日から医療機関で完治とされるまで8日以上かかった場合、PTA安全互助事業の見舞金対象となります。手続きは保護者の方から、直接保険会社へ連絡となります。詳しくはPTA総会資料をご覧ください。ご不明な点等ございましたら、担当（畠山）までご連絡ください。

