

学校の周りも緑の葉が繁り、吹く風もさわやかで気持ちのよい季節になりました。耳をすませば、鳥や虫の鳴き声が聞こえてきますね。

この時期は、疲れが出て体調を崩しやすい頃でもあります。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分とったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。



〈今後の健康診断〉

日にち	項目	学年	注意点	調べること
15日 (木)	歯科検診	全学年	午前中に実施します。 朝はしっかりと歯みがきをしてきましょう!	むし歯や歯肉炎など、口の中の病気がないか調べます。
21日 (水)	尿検査三次	該当者	該当者には、後日お知らせいたします。	腎臓の病気がないか調べます。
29日 (木)	耳鼻科検診	1・3・5年生	耳や鼻のそうじ しておく。 耳に髪の毛がかからないように結ぶ。	耳や鼻、のどの病気がないか調べます。
6月 5日 (木)	眼科検診	全学年		ものもらいや結膜炎などの目の病気がないか調べます。

〜健康診断が終わったら〜

☆ 「**歯の検診結果のお知らせ**」は、異常の有無にかかわらず、**全員に配布**します。専門医を受診される場合には、病院で記入してもらい、学校へ提出をお願いします。



☆ 1～3年生は、先日、視力検査の再検査を行いました。**視力検査**の結果、裸眼視力か矯正視力のどちらかが**B以下**の児童へ、「**視力検査カード**」をお渡します。「視力検査カード」は6年間使用します。様子をみられる場合でも、学校へご返却ください。



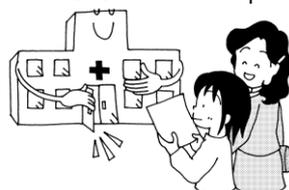
各検査の結果から、病気や異常の疑いのある児童には、保健室から「治療のすすめ」の文書をお渡しします。

学校での健康診断は、あくまでも「**確定診断**」ではなく、「**疑いのある子を見つけるスクリーニング検査**」です。

お便りをもらわれた後は、早めに病院受診されることをおすすめします。

(病院で「異常なし」と診断されることもあります。)

ご家庭での毎日の健康観察・健康管理もよろしくをお願いします。



もうすぐ運動会です！！

練習でも、汗がたくさん出ている人もいます。
汗ふきタオルや水筒も忘れずに持ってきてましょう。

けがに気をつけて、楽しい運動会にしましょう！

もし、けがをしてしまったら・・・

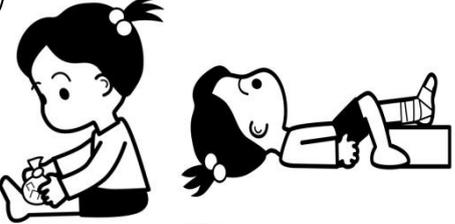
すり傷
きり傷

- ① よごれや砂を洗い流す。
- ② 清潔なタオルなどでおさえる。
- ③ 救急ばんそうこうなどで傷口を守る。



つき指
ねんざ

- ① 氷で冷やす。
- ② 動かさない。
- ③ 痛みやはれが続いたら病院へ。



新年度がスタートして1か月・・・緊張もほぐれ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活チェックしてみよう！

てきど 適度にからだを動かしていますか？

すいみん じかん 睡眠時間を十分とっていますか？



3度の食事はきちんと食べていますか？

こころ 心とからだの疲れ、上手にとっていますか？

今週から、高熱が出て早退する児童も増えていきます。具合が悪い時には、家でゆっくり休んで無理をしないようにしましょうね！