



家庭数配付

令和3年5月6日
佐世保市立広田小学校
保健室

新学期の疲れが出る時期です

新しい学年がスタートして、約1か月。新しい友だち、新しい先生によりやく慣れてきた頃でしょうか。他にも、たくさんの新しいこととの出会いがあったと思います。知らず知らずのうちに、たくさんの新しいことに慣れようと頑張りすぎて、疲れが出てくる時期でもあります。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てください。



5月健康診断の日程について



月日（曜）	検査項目	対象学年	留意
5／6（木）	視力検査	4年	めがねを使用している場合は忘れずに持たせてください。
5／10（月）	視力検査	2年	めがねを使用している場合は忘れずに持たせてください。
5／11（火）	視力検査	1年	めがねを使用している場合は忘れずに持たせてください。
5／12（水）	尿検査3次	該当者	朝一番の尿を採って提出ください。
	視力検査	3年	めがねを使用している場合は忘れずに持たせてください。
5／13（木）	心電図検査	1年	心電図の検査をします。1年生は全員が受けます。 当日欠席等で受けることができなかった場合は、他校で保護者同伴の上、受けていただくことになります。
	内科検診	6-1, 6-2, 6-3	学校医の村橋先生に心臓、栄養状態、皮膚の状態、四肢の状態など診ていただきます。
5／17（月）	眼科検診	1年	谷口先生に目の疾病に罹っていないか診ていただきます。
5／18（火）	聴力検査	1年	前日までに、耳そうじをお願いします。
5／27（木）	耳鼻科検診	1年	学校医の山崎先生に耳・鼻・のどなど診ていただきます。
	内科検診	1・2・3年	学校医の山崎先生、山口先生に来ていただき、心臓、栄養状態、皮膚の状態、四肢の状態など診ていただきます。
	内科検診	6-4, 6-5	学校医の村橋先生に心臓、栄養状態、皮膚の状態、四肢の状態など診ていただきます。
5／28（金）	聴力検査	2年	前日までに、耳そうじをお願いします。
5／31（月）	聴力検査	3年	前日までに、耳そうじをお願いします。

健康診断の結果について＜お願い＞



学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。でも、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く専門医で診ていただくようお願いします。



新学期、ゴールデンウィーク、コロナ感染症の心配など疲れがたまっていますか？

「ちょっと疲れたな」と感じたらひと休みを。心も体も元気に過ごせるといいですね。

早寝して毎日決まった時間に起きる

毎日3食きちんと食べる

継続して適度な運動をする

ストレスの発散を心がけ

上手にリラックス



☆心の疲れをとるためにも規則正しい生活リズムはとても大切です☆

元気に過ごすコツ



季節の変わり目で、朝夕の気温差や晴の日と雨の日の気温差があるせいか、体調を崩しかけている児童が多いようです。運動会の練習も始まります。「たっぷり栄養」「しっかり運動」「ぐっすり睡眠」を心がけ、元気に過ごしましょう。

他にも...



服装で調節する



湯船につかる

これからは、運動会の練習が始まり、汗をかくことが多くなります。体の清潔に心がけ、快適な毎日を送ることができるように、ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。

歯をみがこう



下着を着よう



つめを切ろう



ハンカチ・ティッシュを身につけよう



髪をクシでとかそう

髪の長い人はゴムなどで結ぼう



うがいをしよう



手をあらおう



お風呂に入ろう



保護者の方へ（お願い）

大都市では、新型コロナウイルスは変異型に置き換わって、子どもの感染も多く確認されているようです。

●登校前には、検温および体調を確認し「健康観察記録表」に保護者が責任をもって記入し、担任へ提出してください。

●体調が悪い時は無理をせず、ゆっくり休ませてください。

●かぜの症状や 37.5 度以上の熱が続くときは、「かかりつけ医やお近くの医療機関」もしくは「受診・相談センター」☎0120-409-745 へご相談ください。

こんな症状ありませんか？
毎朝、欠かさずチェック！！

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 咳がでる | ☐ 熱がある |
| ☐ 体がだるい | ☐ 味がしない |
| ☐ お腹が痛い | ☐ 食欲がない |
| ☐ のどが痛い | ☐ 寒気がする |

参考：佐世保市HP

