

ほけんだより



れいわ 6年 4月 30日
 渋谷区立長谷戸小学校
 校長 きのしたかずひろ
 養護教諭 ただかおる 多田 薫

新年度が始まって1か月がたちました。新しいクラスには慣れましたか？新年度のきんちょうが少しずつゆるみ、気温も上がっていく5月は、体調をくずしやすくなります。生活習慣を整えて、お風呂にゆっくりつかる、ストレッチをするなど、身体をいたわって過ごしてください。



5月は運動会もあります。もうすでに徒競走の練習が始まっていますね。けがに気をつけて、こまめに水分補給をして練習に励んでください。



5月の目標：規則正しい生活をしよう

健康診断が続きます！～持ち物に注意してください～

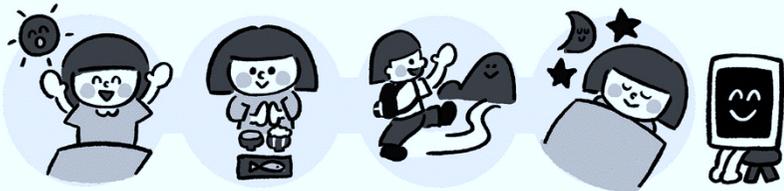
| ひづけ 日付 | こうもく 項目 | がくねん 学年 | じゆんび 準備・注意すること |
|--------|-----------------------|---------------|-----------------------------------|
| 1日(水) | しりょくけんさ 視力検査 | ねん 5年 | もちもの 持ち物：めがね |
| 2日(木) | | ねん 3年 | コンタクトやオルソケラトロジーをして |
| 7日(火) | | ねん 2年 | いる人は忘れずにつけてきてください |
| 8日(水) | しかけんしん 歯科健診 | 1・3・5年 | あさ 朝ていねいに歯をみがいてください |
| 9日(木) | しりょくけんさ 視力検査 | ねん 1年 | もちもの 持ち物：めがね |
| 10日(金) | がんかけんしん 眼科健診 | ぜんがくねん 全学年 | |
| 13日(月) | しんぞうけんしん 心臓検診 | ねん 1年 | もちもの 持ち物：体育着 |
| 14日(火) | にょうけんさ にじけんしん 尿検査二次検診 | たいしょうしゃ 対象者のみ | たいしょうしゃ 対象者は別途お知らせします |
| 29日(水) | しきかくけんさ 色覚検査 | ねん 4年・希望者 | ねんせい いがい きぼう 4年生以外で希望する方はお知らせください |

あいさつをわすれずに！

けんこうしんたん 健康診断では、なまえ 名前と「よろしくお願ひします。」「ありがとう ございました。」のあいさつをきちんとしましょう！



GWの 過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。



保護者の方へ



◇定期健康診断検査結果のお知らせについて

健康診断の結果、受診が必要なお子さんにつきましては随時検査結果のお知らせをお渡ししています。健康診断はスクリーニング検査ですので、必ずしも異常があるというわけではありませんが、検査結果のお知らせを受け取りましたら病院の受診をお願いします。

また、学校医による健康診断を欠席した場合は、欠席者健診のお知らせをお渡しします。(内科健診・歯科健診は学年を分けて合計2回ありますので、1回目に該当する学年で、欠席した児童は2回目を受診してもらっています。)

プールに入るために健康診断を受けていることが必須となりますので、病院を受診してください。

受診された場合は、検査結果のお知らせの下部にあります受診結果報告書を病院で書いていただいた上で、再度学校にご提出ください。

なお、健康診断全体の結果は6月に健康カードに貼付してお知らせする予定です。

◇色覚検査について

29日(水)に色覚検査を行います。8日(水)に4年生全員に希望申込書をお渡ししますので、ご記入の上、15日(水)までに提出してください。

他学年のお子さん也希望があれば検査を行います。希望申込書をお渡ししますので、保健室または担任までご連絡ください。

◇汗拭きタオルの持参のお願い

夏に向けて気温が徐々に高くなり、日差しが強くなります。5月からは運動会練習が始まり、通常の時間割よりも体育で身体を動かす時間が多くなります。汗をたくさんかくことが予想されますので、汗を拭くタオルの持参をお願いします。