

ほけんだより



令和4年4月28日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

いよいよ明日から10連休といつもより長いお休みとなります。1か月間でせつかく
整えたりズムがくずれないように、4月29日から5月5日の一週間、「生活リズムチェッ
ク」への取組を行います。特に睡眠はみなさんの成長にとっても重要なので早寝早起きの
習慣がしっかりと身に付くよう、毎日忘れずチェックしていきましょう。

5がつのほけんもくひょう

ただ 正しい生活をしよう



きそく正しい生活のために・・・

生活リズムチェック表で自分の生活を
ふりかえってみましょう。年3回分の結果
をタブレットにダウンロードした「私の
生活リズム」に入りかします。がんば
ったところや、十分でなかったところを
みなおして、これからの生活に生かして
ほしいと思います。

特に「朝おきるのがつらいなあ。」と
感じている人は夜ねる直前までスマホや
ゲームを使っていませんか？ねる1
時間前までにスマホやゲームをやめて脳
を休めるとぐっすりとねることができま
すよ。

結果をもらったらどうする？

健康診断の結果をもらったAさんとB
さん。Aさんは「むし歯ができてい
るのか…。早く歯医者さんに行かない
と！」と、おうちの人に結果を渡しました。
Bさんは「視力検査の判定、『C』
なんだ。まあいっか」と、部屋の引き
だしにしまってしまいました。どちらが正
しいか、みなさんならわかりますよね。
健康診断の結果は、今のあなたのか
らだの様子を伝える
大切な情報。治
す必要があるときは、
早く受診するようにし
てくださいね。

ニ

定期健康診断の日程(5月分)

日にち			項目	対象	留意点
4/29(金)～5/5(木)			生活リズムチェック表	全学年	生活リズムチェック表(配布済み)に、チェックして学校へ提出します。
11	水	8:30まで	尿検査2次 (1次未提出者) 回収	該当者	該当者にはお知らせするので、当日忘れずにもってきてください。 1次検査忘れもこの日に提出です。
12	木	9:00～	心臓検診	1年、該当者	体育着に着替えて受けます。
17	火	9:00～	耳鼻科検診	2年、3年、 4年	前日までに耳掃除をしてきてください。
19	木	9:45～	眼科検診	全学年	メガネを持っている人はもってきてください。
31	火	9:00～	耳鼻科検診	1年、5年、 6年	前日までに耳掃除をしてきてください。

健康診断の結果について 追記

◎「**結果のお知らせ**」について：各種検診、検査が済んだものから「結果のお知らせ」を配付しています。結果と受診については以下のようになっています。

①結果について…学校では集団検査での検診、検査であるため疾病を確定するものではなく、異常の疑いをお知らせするスクリーニングとなっています。**お知らせを受け取った場合は、疾病の可能性があるので病院で受診をお願いします。**

②耳鼻科の結果について…検診が終わり次第結果のお知らせをお渡しします。安全な水泳指導のために**プール開き(6月14日)までに必ず受診をお願いします。**期日が短くて申し訳ありませんがどうぞよろしくお願いいたします。

③すでに受診中の方へ…次回受診されるときに学校から配布されたお知らせをお持ちください。また、しばらく経過観察中で受診の必要がないと言われている場合は、その旨保護者の方がご記入いただき、学校までご提出ください。