

ほれたんだより

朝霞第七小学校保健室
令和7年度5月

GWはリフレッシュするチャンス!!



新しい環境に慣れてきた5月は、子どもも大人もつかれが出やすい時期です。まずは「今はつかれが出やすい時」と思って、いつもより自分を大切にしてください。どこかへ出かけで気分転換したり、ゆっくり時間を気にせず過ごしたり、リフレッシュの時間をとりましょう。

健康診断まだまだ続きます

項目	対象学年	日時	おねがい
歯科健診	たんぼぼ 6年	5月9日(金)	むし歯の有無だけでなく、歯肉・歯垢・歯列などを診ます。
	1・2年	5月14日(水)	朝ごはんの後に歯をみがいてから登校しましょう。
	3・4年	5月20日(火)	
眼科検診	全学年	5月16日(金)	前髪が目にかからないようにしましょう。目をこすらないようにしましょう。
内科検診	たんぼぼ 3・6年	5月19日(月)	体が健康かどうか見るために、校医さんの前で体育着を上をめくって検査を受けます。 ※女子は下着着用可。肌着は脱ぎます。
	1・5年	5月26日(月)	
	2・4年	5月30日(金)	

4月の保健室から・・・

「新しいことだらけの4月」どの子もとてもよく頑張っていました。4月から「カラーモンスター きもちはないころ？」という本を保健室に置いています。気持ちがちがぐちゃぐちゃで自分でもよくわからない…そういうときに自分の感情を見つめて気持ちの整理や表現を助けてくれる本です。ネガティブな感情も決して否定しないのがこの本の素敵ところです。本のように、感情をすっきり整理することはなかなか難しいですが、気持ちをふり返ることならできそう…読んだことある子もいて嬉しかったです。

<保護者の方へ>

1 「健康診断結果のお知らせ」を配付します。

4月末より「結果のお知らせ」を配付しています。早めに専門医で見ていただくようにしてください。なお、学校健診はスクリーニング と言って、疑わしいと思われる人を選び出しています。 受診しても「異常なし」と診断される場合があるかもしれません。ご理解をお願いいたします。

経過観察中の場合や病院を受診したばかりなどの場合は、保護者の方が、主治医と相談していることを「結果のお知らせ」に記入の上、提出してください。

しっかりチェック!



検査名	配付する児童
視力検査	片方でも視力B(0.7)以下の児童
歯科健診	全員の児童 に歯と口の結果について配付
その他の検査・検診	病気や異常の疑いが見つかった児童のみ。 ※結果のお知らせが配付されない場合は「異常なし」です。 ※眼科・耳鼻科に関する病気の疑いがある場合は、水泳指導が始まるまでに受診をお願いします。

2 身体計測結果について

身体計測の結果は、学期末に配付します。受診等で早めに必要な際は、保健室までお知らせください。

身のまわりの清潔を保とう!

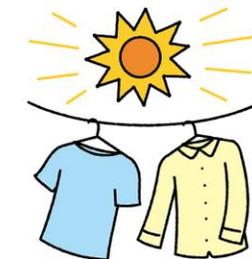
ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。