



# 5月のほけんだより

令和4年5月17日  
府中町立府中央小学校  
保健室



## 運動会に向けて、体の準備を進めよう！

いよいよ今週末は運動会ですね。運動会の練習が進むにつれて、ワクワク・ドキドキする気持ちがだんだんと高まってきているのではないのでしょうか。しかし、新型コロナウイルス感染症を広げないように気をつけながら行う学校行事です。一人一人が感染防止のためのルールを守り、元気に運動会の日をむかえることができるように、体の調子を整えましょう。また、暑さに体がまだ慣れていないこの時期は、熱中症になりやすい時期でもあります。熱中症にも気をつけましょう。水筒を忘れずに持ってきましょう！

朝食を必ず食べよう。

(朝食を食べると、1日のスタートの元気スイッチが入ります！)



夜はしっかりと睡眠を

とり、つかれをとろう。



準備運動をしっかりと、

ケガを防ごう。



汗をかいたら、ハンカチや

タオルでふこう。

(タオルを持ってきて、顔を洗うと気持ちがいいよ！)



つめは、短く切っておこう。

(長いつめは、自分と周りの友達を傷つける可能性があります。あり危険です。)



水分補給をしよう。

(ガブのみはしないように、飲む回数を増やし少しずつ飲むのがコツです！)



## もしかして…5月病!?

こんな症状はありませんか？

- 夜なかなか眠れない。
- やる気が出ない。
- 食欲がない。
- 今まで好きだったものに興味がなくなった。



入学・進級の機会に、「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心がつかれてしまったのかもしれませんが。まずはのんびりとすごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達やおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。困っていることがある人は、あなたが話しやすい先生だれでもいいので相談してみてください。もちろん保健室にも相談に来てくださいね。



## 保護者の方へ

### ○定期健康診断の結果のお知らせにつて

4月から、計画にそってお子様の定期健康診断を実施しています。所見があったお子様のみ「結果のお知らせ」をお渡しします。「結果のお知らせ」は、各病院にお持ちいただき、専門医でのご相談、精密検査、治療等をお願いします。なお、受診されましたら、結果を学校へご提出ください。学校の健康診断の目的はスクリーニング(疑いのある者をふるい分けること)です。病院に受診された際、「異常なし」と診断されることもありますが、ご理解の程お願いします。

### ○定期健康診断日程変更のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で一部日程を変更・延期しています。

☆耳鼻科検診（1・2年生、にこにこ学級、4/22欠席未受検者）→**7月4日(月)**

☆内科検診→5月に予定していましたが、感染状況が落ち着くまでしばらく延期となりました。日程が決まり次第お知らせします。

今後も感染症の動向を見据えながら学校医と検討しながら検診を進めていきます。急な日程変更等が起こるかもしれませんがご理解・ご協力をお願いします。

### ○尿検査のお知らせ

5月25日(水)に1回目の尿検査があります。前日の24日(火)に検査用容器を持ち帰りますので、プリントをよく読み、記入事項等のもれがないように、当日朝忘れずに持たせてください。なお、生理中のお子さんは、採尿せず、2回目：6月8日(水)に提出してください。

### ○緊急時の連絡先について

お子様の急な発熱や病気、病院受診を必要とするけがなどで、保護者の方に速やかに連絡をとらせていただくために、緊急連絡先をご記入いただいています。携帯番号のみ記入の保護者の方で、お仕事中に携帯電話を使用することができない方は、ぜひ勤務先の電話番号もお知らせください。連絡帳等で担任にお伝えください。

## 学校医の先生方のご紹介

- <学校内科医> 細田 洋朗 先生 行武 伸夫 先生 中村 邦彦 先生
- <学校耳鼻科医> 福入 隆史 先生
- <学校眼科医> 益田 徹 先生
- <学校外科医> 山田 元久 先生
- <学校歯科医> 田辺 文彦 先生 倉田 昌典 先生 高木 秀樹 先生
- <学校薬剤師> 土居 典子 先生

本校の児童の健康・衛生管理のために、ご協力をいただいております。  
どうぞよろしく申し上げます。