

ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？

新学期が始まって1か月。午前中におなかが痛い<sup>と</sup>保健室に来る子供たちがちらほら。話を聞くと、排便がないまま登校している児童がほとんどです。早寝、早起き、朝ごはんと言いますが、余裕をもって朝の時間を過ごし、排便を済ませて順調に一日をスタートできたらいいですね。

## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



はやお 早起きしてあさひをあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する

### 5月の保健行事

- 14日(火) 聴力検査(1・2年、特別支援級)
- 15日(水) 耳鼻咽喉科検診(1・2年、特別支援級)
- 16日(木) 聴力検査(3・4年)
- 17日(金) 耳鼻咽喉科検診(3・4年)
- 20日(月) 心臓検診(1年)
- 21日(火) 耳鼻咽喉科検診(5・6年)
- 23日(木) 尿検査提出日(全学年)  
聴力検査(5・6年)
- 31日(金) 歯科検診(特別支援級、4・5・6年)

～尿検査について～

尿検査では、尿の中の「たんぱく」「糖」「血液」を調べ、腎臓の病気にかかっていないか、糖尿病の可能性がないかについて調べます。

※月経等で提出できない場合は、提出しないで容器を保存し、6月7日(金)に提出することになります。

### 受診カードを受け取ったら



詳しい検査や治療が必要だと判断されたお子さんには「受診カード」を、また裸眼視力B(0.9～0.7)以下または矯正視力C(0.6～0.3)以下のお子さんには「視力相談カード」をお渡しします。健康で充実した学校生活を送るために、カードを受け取られたら早めに受診されることをお勧めします。

学校で行われる健康診断は、「スクリーニング」であり、詳しい診察や検査が必要なお子さんには、医療機関を受診していただく必要があります。診察や検査の結果、「異常なし」と診断されることもありますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

## 運動会に向けて体調管理をしっかりしましょう。

運動会まであと少しです。お子さんの体調面で気になることがある場合は、医師と相談していただき、配慮の必要がある時は、必ず事前にお知らせください。

例えば・・・

心臓の病気のため疾走はできない。

日光に直接当たると、皮膚が赤くなるため長袖を着て練習に参加させたい。

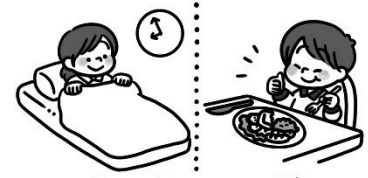
ケガをしているため、医師の許可があるまで、運動会の練習は見学させたい。



けががなく、元気に運動会に参加するために・・・

- 早く寝て十分に休養する。
- 朝ごはんをしっかり食べる。
- うんちをしっかり出す。

生活リズムをととのえて



気温が上昇しています。熱中症を予防するために・・・

- 多めに水分を準備してあげてください。
- タオルの準備もお願いします。



## 着替えについて（お願い）

転んで汚れたり、トイレに失敗したりして着替えをお貸しすることがあります。お貸した衣服は、洗濯してお返してください。下着(パンツ)は、新品のものに着替えておりますので、新品のものをお返してください。

また、嘔吐や排泄物で汚れた衣服は、感染症拡大防止のため、学校で洗っていません。密封してお返ししていますので、ご家庭での洗濯をお願いします。

ご理解、ご協力をお願いいたします。

