

ほけんだより5月

2024年4月30日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。

5月5日は「立夏」暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちが良いです。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動する時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

5月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう。



健康診断について

★健康診断の結果、異常なしの場合は、けんこうカードにてお知らせします。

(ただし歯科検診結果は、全員にお知らせします。)

★内科・耳鼻科・眼科の結果のお知らせ

検診結果のお知らせをもらった人は、早めに専門医へ受診してください。学校は集団検診のため疑わしい場合もチェックしています。

★視力検査・聴力検査の結果のお知らせ

◎視力検査のお知らせは、2～6年生はB・B(0.6～0.3)以下、1年生は片方でもB(0.9～0.7)の場合のお知らせを出しています。視力は、天候や体調に左右されやすいので、お知らせを持ち帰りましたら、詳しく眼科医で診てもらってください。また、すでに通院され結果がわかっている場合は、受診報告書にその旨を記入し提出してください。
◎聴力検査は、聴き取り難い音があった場合にお知らせしています。耳鼻科検診の後、一緒に連絡しますので、専門医へ受診してください。

★尿検査(腎臓検診)の未提出者

次回は5月9日(木)です。

容器は、5月8日(水)に配付します。

★学校医による健康診断(耳鼻科・内科・眼科・歯科)欠席者

予備日はありません。保護者同伴の上、学校医の所で受けることができます。

★健康カード

健康診断が全部終了後、「けんこうカード」に記載してお知らせいたします。
(6月末～7月はじめに保護者に返却します。)

チェックしてみよう

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には
バイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯
などの原因になるから、必ず歯みがき
をしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪など
の原因になるバイ菌がいっぱい。外か
ら帰った時や食事の前、トイレの後は、
石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。
遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、
下着や服も替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目
を傷ついたり、目にバイ菌が入ってしま
うよ。目の上の長さに切るか、ヘアピン
などでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自
分や友だちがケガをする危険があるよ。
つめを切る時は四角く、角が少し丸くな
るように。深づめにならないように白い
部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔
なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、
ティッシュも持ち歩こう。



相談活動を行っています

毎週火曜日に、スクールカウンセラーの先生が
来校しています。保護者の方の相談は事前に担
任、副校長もしくは養護教諭に予約の連絡をして
ください。