

## ほけんだより



5月号



新緑の季節になりました。目に優しくうれしいですね。心地よい風も吹いています。気持ちの外へ！の季節ですが、大阪には「緊急事態宣言」が出ました。

学校生活では、感染対策をしながら、元気いっぱいの子どもたちを日々迎えています。ご心配やご不安もおありだと思いますので、抱え込まず、ぜひ学校までご連絡ください。

保護者のみなさまには、新学期早々から、こどもの健康調査票を始め様々な書類のご記入をお願いし、面談や電話でのお伺いをさせていただくこともあり、お手数をおかけしております。みなさま、こころよく対応して下さり本当に感謝しております。中には、こちらの体調を気にかけて下さり、励ましの言葉をかけて下さる方がいらっやって、本当にパワーを頂いております。

4月には二測定と視力検査・聴力検査、心電図検査、4・5・6年生の内科検診をしました。これから、1・2・3年生の内科検診、尿検査、眼科検診、歯科検診、6月には耳鼻科検診もあります。

学校の検査結果で不安になられる方もいるかもしれませんが、学校での検査は、あくまでもスクリーニングで専門医の検査の前の段階と考えてください。天候や体調で変化したり、集団の検査が不得手なお子さんもあります。精神的に見えにくい、聞こえにくいなどで要受診の結果が出てしまうこともあります。

裸眼・矯正視力ともに両目がAのお子さんにはお知らせを出していませんが、両目がAでも軽い遠視があることもあり、勉強時に根気がない、あるいは肩こり等を訴えるなどの場合には眼科を受診して適切な指導を受ける必要があります。ご家庭でも様子を見てください。

春の検査では、片方でもAでなかった場合にはお知らせさせていただいています。Bは授業にほとんど差し支えありませんが、今までAだった場合には近視の始まりであることもあるので念のために一応早めにお知らせしようということです。視力が変わらず、以前に眼科で「特に対処は必要ないです、様子を見ましょう」と

い ばあい むね し けっこう がんか  
言われている場合はその旨お知らせいただければ結構です。眼科にかかっていらっ  
ふ おろ ー かた ようし ていしゅつ いそ ていしゅつ じかい ていき  
しゃってフォローされている方は、用紙の提出を急ぎません。提出は次回の定期  
けんさ とし けっこう  
検査の時に結構です。

わからん 点や気になることがある時にはいつでもお問い合わせください。いろ  
てすう  
いろお手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

## 5月の健康診断

5/11 (火) 内科検診 1・2・3年生 13:30~

5/13 (木) 尿検査1次 (朝一番に提出) 検査キットは前日にお渡しします  
がんかけんしん ねんせいぜんいん  
眼科検診 1・4年生全員 13:30~

\* 2・3・5・6年はこどもの健康調査票で抽出する人

5/26 (水) 歯科検診全員 8:50~

6/ 1 (火) 尿検査2次 (朝一番に提出)

1次で再検査になった人と提出できなかった人が対象です。

\* 校医検診で欠席で受検できなかった時には、保護者同伴で校医さんのところ  
に受検していただくことができます。ご協力お願いいたします。

## 5月は熱中症が多い月です!! 水筒ご持参ください

このところ急に陽射しが強くなり、暑くなる日が増えてきました。

からだ暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいので、ご家庭から  
じゅうぶん 水分をお持たせくださるようお願いいたします。

## ♥ゴールデンウィーク、心もからだもひとやすみ♥

しんがつきすたーとちよくご つか きんちよう ふくつう ずつう うった こ らいしつ  
新学期スタート直後から、疲れと緊張で腹痛や頭痛を訴える子どもが来室して  
います。どの子も新学期がんばろうという気持ちが見える毎日なので、人一倍が  
んばっているお子さんもおも いるのではないかと思います。ご心配な時は、いつでもご相  
談ください。

にちじよう がんば こ かつ す  
日常を頑張っているお子さんやおうちの方が、ほっとおうちでゆっくり過ごせ  
るゴールデンウィークがやってきます。緊急事態宣言下ではありますが、ご家族み  
なさまで休養や気分転換ができるといいなと思っています。

# 7つのまちがいをさがそう！



わたしたちの  
まち  
街のために

ごみゼロの日

5月30日は「5 (ご)」「3 (み)」「0 (ゼロ)」で『ごみゼロの日』  
です。ペットボトル、カン・ビン、つつみ紙、ビニール袋…わたした  
ちは生活の中でたくさんのごみを出しています。環境を守るため  
にも、ふだんからごみをへらすくふうをしていきたいもの。ポイント  
はこの3つです。

- ごみを出さない
- 再利用する
- 再生する



エコバッグを使ったり、着なくなった服などでまだ使えるもの・きれいなものは誰かにゆずったり…ちょっとしたことでも、みんなでやれば大きな効果がありますね！

あつい

↔ ちょうどいい ↔ すずしい

# じょうずに調節

5月がつに入って風はいもさわやか、気持ちきもちがいい季節きせつになりました。でも、朝あさと夜よるはけっこうすずしいのに、昼間ひるまは日ひざしが強つよくて、ちょっと汗あせをかくくらいじきのあつさ…この時期じきは、そんなふうかに気温きおんが1日いちにちの中で大きくおほ変わる日ひもあります。



このようなときは、着きている服ふくでこまめに調節ちようせつすると、かぜをひくなど体たい調ちようをくずすことをふせげます。持ち歩もちあるいていても大きな荷物おおもつにならず、ぬい



だり着きたりもしやすい、うすでのシャツやウインドブレーカー、カーディガンなどがオススメです（ボタンやジッパーまえあで前あを開けられるものがいいかもしれません）。

また、暑あつくなりそうな日ひや運動うんどうするときにはタオル・ハンカチもを持って出でかけ、汗あせをかいたときはすぐすいぶんにふくようにたいさくしましょう。もちろん、水分すいぶんほきゅうなどの「ねっちゅうしょう対策わす」もお忘れなく。

## 水筒すいとうの中身なかみが足りたなくなひとる人ぞくしゅつが続出！！！

日差ひざしが強つよく、気温きおんのたか高い日ひが多おほなっています。水筒すいとうの中身なかみが空からっぽになる人ひともいます。水分すいぶんは、熱中症ねっちゅうしょうから身みを守るまもるだけでなく、のどについたウイルスういを流るし込すんでやっつけてくれる、感染症かんせんしょうにも心強こころつよい味方みかたです。大きな水筒おほにしたり、2本すいとう持もってくるなど、しっかり水分すいぶんが取とれるように工夫くふうしましょう！

クイズのこたえ…カウンターの右みぎの目玉焼きの黄身の位置ち/冷蔵庫のホワイトボードの位置ち/男性の髪のはね/男性が持もっているケトルの水の量り/カウンターの右側のマグカップの取とり手て/テーブルの左側のコップの位置ち/女の子が持もっている皿のソーセージの数