

けんこうわんだふる

令和5年5月
松戸市立梨香台小学校
保健室



新しい学級や先生に慣れてきたところで連休となり、なかなか生活リズムが整いません。これから運動会練習も始まり、疲れがたまってくるころです。登校前の家庭での健康観察をよろしく願いいたします。例年、連休明けは熱中症が心配されます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

今月の保健目標

「早く病気を治そう」
「けがを予防しよう」



健康診断が続きます。学校の健康診断は、「スクリーニング」です。異常があった場合のみ、「受診のおすすめ」などでお知らせしています。「受診のおすすめ」などをもらった場合は、早めに受診をしてください。

視力検査では、裸眼視力・矯正視力ともに「1.0」が見えなかった場合に受診のおすすめを配付しています。低学年の視力は、成長の過程でまだ定まらない場合もありますが、大人が知らないうちに視力低下になっている場合もあります。また、利き手があるように利き目もあり、見える方の目で見てしまい、反対側の目の調節機能が低下することもあります。早めに受診をして、目を大切にしてほしいと思います。

学校生活を安全に過ごすためのお願い！

☆水筒を用意してください

学校の水は安全に管理されています。しかし、子ども達は水道水で水分補給することは苦手なようです。ご家庭の判断で水筒を持参させてください。

中味は、水・お茶類です。水筒は毎日持ち帰り、衛生面にも気をつけてください。

保温・保冷でない水筒の場合は、食中毒が心配です。気温や湿度を考えて、使い分けをしてください。(記名も忘れずに！)

☆髪を結びましょう

体育・部活などの運動中や運動会の練習中などは、髪の長いお子さんは結ぶようにしてください。他の子の目にあたりたり、遊具に挟まったりすると危険です。

低中学年は自分で結べません。おうちで結んでくるようお願いいたします。(これからの暑さ対策にもなります)

また、ヘアピンも注意しましょう。同様につめも伸びていないか見てください。

健康診断日程

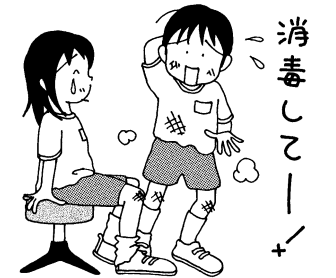
5月

- 10日(水) 歯科検診 3・4年 6くみ 7くみ
- 11日(木) 歯科検診 5・6年
- 16日(火) 尿検査二次及び一次忘れた人
- 18日(木) 歯科検診 1・2年
- 23日(火) 眼科検診 1・4年
- 25日(木) 内科検診 5・6年
- 29日(月) 耳鼻科検診 1・4年
- 31日(水) 内科検診 3年

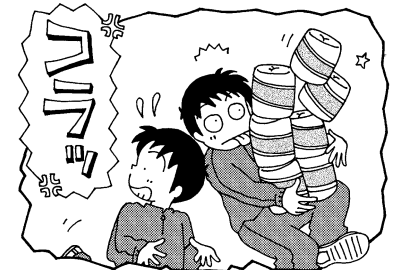
6月

- 1日(木) 内科検診 4年 6くみ 7くみ
- 8日(木) 内科検診 1・2年

*日程が変わることもありますので、ご了承ください。



保健室の1コマ



もうすぐ体育祭！ 足にいい靴ははいてる？

かかと部分がしっかりしている 指が動かせる 適度な余裕がある

ここ部分が曲がる

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものをはいたり、きつくなったのにムリにはいたり、かかとをふんだりしていませんか？

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。