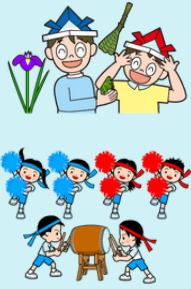


げんきのもと

令和8年5月1日
松戸市立八ヶ崎小学校
保健だより 5月



新緑が美しく、外で遊ぶのが楽しい季節になりました。朝の支度や登校、授業の流れにも少しずつ慣れてきたころかと思います。ゴールデンウィークが過ぎると、いよいよ運動会の練習が本格的に始まります。体を動かす機会が増える中で、毎日の生活リズムを整え、心と体の準備をしっかりと整えておきましょう。気温の変化が大きい時期でもあるため、体調の変化にも注意して過ごしてください。

5月の健康診断は、学校医の先生が行う「歯科検診」、「眼科検診」、「内科検診」、「耳鼻科検診」があります。学校医とは、みんなの健康を見守ってくれる学校のお医者さんです。健康診断をしたり、病気にならないようにアドバイスをしてくれます。お休みしないように体調を整えて、じゅんびしましょう。

【保護者の皆様へ】

5月は、学校医の先生による健康診断があります。1年に1回の大切な機会ですので、体調を整えて欠席とならないよう、ご家庭でのご支援をよろしくお願いします。また各検診時の服装や髪型について、下記に詳細を記載しております。健康診断を円滑に実施できるよう、服装・髪型等の準備のご協力よろしくお願いします。

| 項目 | 対象学年 | 実施日 | 健診を受ける準備やポイント | 検査担当 |
|--------|---|----------|---|---------------|
| 歯科検診 | 3・4年生 | 5月 7日(木) | 朝学校に来る前に必ず歯みがきをしましょう  | 学校歯科医 加藤先生 |
| 尿検査 二次 | 一次有所見者 4/23 未提出者 予備日5月29日(金) 5月12日(火)未提出者・一次未提出者 | 5月12日(火) | ①朝起きたら、必ずトイレに行きましょう ②登校したら尿を担当の先生に出します | 松戸市 医師会 |
| 眼科検診 | 1・4年+抽出児 | 5月19日(火) | かみの毛が目にかからないようにしまし | 学校医 熊木先生 |
| 内科検診① | 1・4年・わかば | 5月21日(木) | 体操服を忘れずに持ってきてましょう かみの毛が長い人は、2つにむすびま しょう  | 学校医 上瀧先生 |
| 内科検診② | 5・6年 | 5月29日(金) |  | 学校医 布山先生 |
| 耳鼻科検診 | 1・4年+抽出児 | 5月28日(木) | かみの毛が長い人は、耳が出るように むすびましょう  | 学校医 鏡先生 |

「アタマジラミ」を知って予防しよう

1. アタマジラミってなに？

アタマジラミは、頭の毛に住む小さな虫で、人から人へうつります。



2. どうやってうつるの？

- 帽子、ヘアブラシ、タオルなどを他の人と共有したとき
- 髪の毛が近くで触れ合ったとき



3. こんなサインに注意

- 頭や首の後ろ、耳の周りがかゆい
- 髪の毛の根元に小さな白い粒（卵）がついている



4. 予防のポイント

- 帽子やヘアブラシ、タオルは共有しない
- 髪を清潔に保つ
- 学校でお友だち同士で髪が触れ合わないよう注意する



5. 万が一見つかったら

- 早めに家族に伝え、専用のシャンプーで治療する
- 家族みんなで髪をチェックして、必要があれば治療する
- 学校には速やかに連絡を



みんなで協力して予防・早期発見を心がけましょう。

運動会を元気に過ごすために

運動会が近づいてきました。みんなが安全に、そして元気に当日を迎えられるように、いくつか気をつけてほしいことがあります。

- 前日はしっかり睡眠をとろう…早めに寝て、体調を整えておくことが大切です。
- 朝ごはんはしっかり食べよう…
エネルギーをしっかり補給して、元気に運動会に参加しましょう。
- 手足の爪を整えておこう…けが防止のために、爪を切っておくと安心です。
- 汗ふきタオルを持参しよう…汗をこまめに拭くことで、快適に過ごせます。
- 準備運動を忘れずに…体をほぐして、けがを予防しましょう。
- こまめに水分をとろう…運動中は水分補給をしっかり行いましょう。
- 体調が悪いときは我慢せずに…
- 体調がすぐれないときは、先生や友だちにすぐに知らせましょう。

運動会は楽しく、安全に参加することが一番です。みんなが笑顔で元気に走り回れるように、体調管理をしっかりして臨みましょう！