

ほけんだより 5月号

令和7年5月
墨田区立言問小学校
校長 中嶋 保徳
保健室

新年度が始まって約1ヶ月、新しい学年になり、新しい係や当番をはじめ、張り切って過ごしている様子が学校中でみられてとても嬉しく思います。特に6年生は1年生のお世話を優しくしてくれているのでとても助かっています。レインボー活動他様々な場面で顔見知りになった他学年と、休み時間に一緒に遊んでいる姿を見かけることも多く、とても微笑ましいです。

4月だというのに夏のような暑さかと思うと、翌日は肌寒く、長袖が必要になるなど、寒暖差が激しく感じます。新しい環境の疲れも出てきやすい時期ですので、十分な休養、睡眠を確保するようにして、体調管理にご注意ください。

5月のほけん行事

9日（金）尿検査2次・・・・・・・・一次検査の結果、二次検査が必要になった人のみが対象です。一次検査が受けられなかった人も対象になります。一次検査未提出の人で容器等がなくなってしまった人は保健室まで連絡してください。

9日（金）内科検診【全校】・・・・・・・・内科検診は体育着着用です。体育着の下に下着を着てきても大丈夫ですが薄手のものをお願いします。必要に応じて診察の途中で体育着等をめくって視診・触診したり、聴診器を肌に当てて聴診したりすることがあります。心音、背骨の様子などの診察のほか、結核検診問診表、運動器検診問診表で記載のあった人はその項目を校医が診察します。運動器検診は精密検査が必要と判断された場合にお知らせを渡します。

13日（火）心臓検診・・・・・・・・1年生全員と昨年の検診で次年度も受診の指示が出ている人が対象です。

15日（木）眼科検診【全校】

20日（火）日光移動教室事前検診【6年】・・宿泊前の健康観察を記録した健康観察表を忘れずに持参しましょう。

内科検診【前回欠席者】・・・・・・・・5月9日の内科検診を欠席した人が対象です。

29日（木）歯科検診【全校】・・・・・・・・朝の歯みがきを忘れずにしましょう。

保健室から

保健関係の書類のご記入、また、提出物など健康診断にご協力いただきありがとうございます。

☆各健康診断の結果、受診が必要な場合にのみ「健康診断結果のお知らせ」を配ります。お知らせをもらったら、なるべく早めに受診をしていただきますようお願いいたします。

☆健診を欠席した場合は、ご家庭で校医を受診することになっています。眼科・耳鼻科について、診療時間等の関係でどうしても学校医を受診できない場合は、他校の学校医を受診することができます。詳しくは欠席時に配付する欠席者健診受診のご案内をご覧ください。

☆「健康診断の記録」は、すべての健康診断が終了してからの配布となります。

【区内で水痘（みずぼうそう）の患者が報告されています】

水痘（みずぼうそう）の主な症状は、発熱と全身に現れるかゆみを伴う発疹です。発疹は、赤いブツブツから始まり、水ぶくれに変化し、最終的に痂皮（かさぶた）になります。

- 発疹は、顔、頭、胴体を中心に、全身に現れることがあります。
- 頭皮や口の中にも発疹が出ることがあります。

潜伏期間は2週間程度と長く、発しんが出現していても数が少なく気づきにくい傾向があります。水ぼうそうを疑うような発しんがある場合は医療機関の受診をお願いいたします。また、すべての発しんが痂皮化（かさぶたの状態になる）するまで出席停止となります。学校までご連絡ください。

～早寝早起きとよい睡眠について～

新年度から1ヶ月。お子様たちは徐々に学校の生活リズムに慣れてきた頃でしょうか。しかしその一方で、新しい環境での疲れが現れやすくなる時期。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めたいところです。

「朝にすっきりと目覚めるには、カーテンを開けて朝の光を浴びるといい」といわれていますが、睡眠の質を高めるには朝の光を

浴びるだけでなく、夜の光（明るい室内照明、ゲームやタブレット、スマートフォンの画面）を避けることも大切です。眠る直前まで明るい光を浴びていると、睡眠の質に影響があるといわれていますので使用時間に注意しましょう。

