

ひがしっ子 すくすくだより 5月

2021. 5. 13 常磐東小学校保健室

暑い日が増えていきます。水分ほきゅうのための水とうや、汗をふくためのハンカチを忘れないようにしましょう。マスクをつけると、皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりして、体温調節がしづらくなってしまふことがあります。熱中症のリスクが高まりますので、予防するためにも、普段からこまめに水分をとるようにしてください。



げんき す 元気に過ごすために

5月は新学期のつかれが出やすいときです。規則正しい生活に心がけて、元気に過ごせるとよいですね。

下の口の中に、できている：○ まあまあできている：△ できていない：×をつけてチェックしてみましょう。

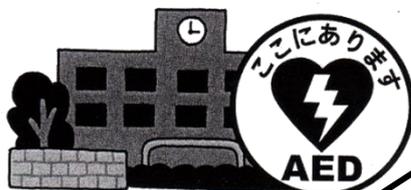
<p>① 朝、よゆうをもって準備ができる時間に起きています</p>	<p>② 毎日、朝ごはんを食べている</p>	<p>③ 外で元気に遊んだりして、体を動かしている</p>
<p>④ 心と体のつかれを上手にとっている</p>	<p>⑤ 早ねをしている (低学年：9時 中：9時半 高：10時までにねる)</p>	<p>⑥ 外から帰ったときやごはんの前には、手あらいをしっかりとっている</p>

なんこ 何個○がつかましたか？

○が増えるように、少しずつでも努力してみましょう！



おぼえておこう!



しょくいんしつ
 ・職員室
 ほけんしつ
 ・保健室

エーディー
 AED という機械は、人の
 いのち たす 命を助けるときに使います。
 もし「AED もってきて!」と
 言われたら、場所がわかります
 か? 置いてある場所を確認し
 ておきましょう。赤い入れ物に
 はい 入っています。



ときわひがししょうがっこう
 常磐東小学校には、2台の
 エーディー
 AED があります。保健室に
 ある AED は、水泳の授業が
 はじ 始まると、プールに置きます。
 しょくいんしつ
 職員室にある AED は移動し
 ません。

★5、6年生は、6月に AED を使った心肺蘇生法を学ぶ予定です。

健康診断が延期になりました

緊急事態宣言発令を受け、健康診断を延期することとなりました。

検診内容	日にち	対象学年
し かもけんしん 歯科検診	5月14日(金) 延期 →延期の期日は未定です。 日程が決まり次第、再度お知らせします。	ぜんがくねん 全学年
ないかけんしん 内科検診	5月26日(水) 延期 →6月8日(火) に行う予定です。	ぜんがくねん 全学年



保護者の皆様へ 治療のお知らせカードについて

- ★健康診断の結果に異常の疑いがあったお子さんには、治療のお知らせカードを渡します。治療カードを病院へ持っていき、診てもらってください。診察の結果を記入してもらったら、担任までご提出ください。定期的に診てもらっている場合など、すぐに受診をする必要がなければ、その旨をお知らせください。
- ★学校での検査・検診はスクリーニングという方法で実施しているため、いずれも最終的な診断結果ではありません。そのため、病院での検査結果と異なる場合があることをご理解ください。

色覚検査について

学校における色覚検査(色の見え方の検査)は、平成15年度より児童生徒の健康診断の必須項目から削除されていますが、先天的に色覚の特性をもつお子さんは、男子で約5%、女子では約0.2%の割合でみられると言われていています。色覚の特性といっても色によって見分けにくいことがあるという程度で、日常生活においてほとんど困ることはありません。学校では、状況によって色を見誤り周りから誤解を受けたり、色を扱う授業で理解できなかつたりすることがないように十分配慮を行っています。保健室で簡単にできる検査がありますので、色覚検査を希望される場合は、連絡帳やお電話などでお知らせください。