



ほけんだより 5月



令和3年5月7日 発行

5月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう

東山小学校 No.2

おうちの人といっしょによみましょう

新年度がスタートして1か月が経ちました。新しい学年・クラスに慣れてきた一方、いままで忙しさを緊張でまぎれていた「からだ」・「こころ」の疲れが出てきている人はいませんか？夢中で過ごしていた4月が終わる頃は体調をくずすことも多いので、注意が必要です。ちょうど季節は春から夏へ、暑くもなく寒くもなく、風もさわやかなときです。自分の好きなことをしたり、お家でゆっくり過ごしたりして、ひと休みしてみましょう。

健康診断まだまだ続きます



下記の日程で、5月の健康診断を行います。

健康診断は、自分の体に向き合い、健康について考える貴重な時間です。自分では気付かない病気や異常を見つけることができます。健康診断の結果は、「健康手帳」や「受診のすすめ」でお知らせします。病気や異常の疑いがあった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年	準備物・注意事項
歯科検診	5/18 (火)	5/18 (火)	5/19 (水)	5/19 (水)	5/21 (金)	5/21 (金)	・歯科アンケート ・歯をていねいにみがく
尿検査	回収日：5/10(月)・11(火)・12(水) 予備日：6/3(金)						・尿スピッツ、紙コップ ・回収日の朝、最初の尿をとる。 (生理中の女子は、予備日に提出をする。)
心電図検査	5/12 (水)			5/12 (水)			・心臓検診調査票 ・体操服

尿検査方法

尿スピッツ・紙コップ
は5月7日（金）配付
です。

目的：尿の色や成分（たんぱく質や糖、血液）などを調べます。

とり方：① 回収日の前の日の夜、必ずおしっこをしてから寝る。

② 朝、起きたらすぐにトイレへ行く。

③ はじめに少し、おしっこを出す。

④ おしっこを紙コップにとる。

⑤ 紙コップの中のおしっこをスピッツに入れる。

⑥ スピッツのふたをしっかりと閉める。（もれないように注意！）

※生理のため回収日に提出できない場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。



スクールカウンセラー 加藤 可菜 先生

今年度から東山小学校に来ていただくことになりました。学校生活や家庭生活での悩みや困っていること、心配なことなどを何でも相談することができます。相談の内容は、固く守られますので、安心して相談してください。

一学期の来校予定

5 / 1 4 （金） 9時半～16時

6 / 1 1 （金） 9時半～11時半

7 / 9 （金） 9時半～16時

*相談時間は1時間程度です。

申し込み方法

担任の先生又は養護教諭まで連絡してください。
児童も保護者も相談することができます。



保護者のみなさまへ

健康診断の結果と受診のおすすめについて

健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった場合には「受診のすすめ」の用紙をお渡ししています。（歯科検診の結果のみ、疾患の有無にかかわらず、全員に配付しています。）用紙を受け取られましたら、医療機関への受診やかかりつけ医に相談されるなどの対応をしていただきますようお願いいたします。なお、学校での健康診断はスクリーニングです。かかりつけの医療機関での詳しい検査や検診の結果が、学校での結果と誤差の出ることもありますことをご了承ください。また、今年度の健康診断の結果として用紙をお渡しいたしますので、定期的に医師の診断を受けている場合は、保護者の方が用紙を記入し、学校へご提出ください。