

5月の健康診断について

4月の各検査へのご協力、ありがとうございました。

各検査の結果により、医療機関への受診をおすすめしたいものには、「黄色い紙」で順次お知らせしています。

「黄色い紙」でのお知らせは、受診をお勧めするもので、強制するものではありません。健康状態や生活の仕方について見直したり、必要な医療を受けたりするきっかけになればと思っています。心配なことなどがあれば、ご相談ください。

5月の健康診断

11日(木) 内科検診 3・6年・はばたき
16日(火) 眼科検診 1・4年(はばたき含)
25日(木) 内科検診 2・5年

1・4年生の内科検診は6月1日(木)です。



【内科検診】 全学年 5月11日・16日・6月1日



髪の毛が長い人は、まとめてきてください。

内科検診では…

- ・心臓や肺に病気や異常がないか
- ・栄養状態や脊柱そくわん症になっていないか

について、学校内科医の澤井先生が調べてくれます。

服の上から聴診するため、Tシャツ・下着は着用できます。

フードのある服や厚手の服は避け、薄着になれるようにしてください。

新しい私を始めよう



しんがくねん しんがつ き はじ はる なに あたら
新学年・新学期が始まる春に、何か新しいことを始めてみませんか。おすすめなのが朝活です。朝活の定番は読書ですが、朝ごはん前のウォーキングやヨガ、勉強(特に暗記系の科目が頭に入りやすい)など、何でもあります。前

む き も いちにち あさにつ き あさ
向きな気持ちで一日をスタートできる「朝日記」や「朝のタスクメモ」も、おすすめです。さて、朝活には、スッキリと目覚めるために睡眠の質を上げることが必要不可欠です。そこで、右の3つに注意してね。

- ☐ すい みん まえ
睡眠前にPCやスマホ、タブレットの画面を見ない
- ☐ すい みん じ かん まえ
睡眠の3時間前までに食事を終える
- ☐ すい みん じ かん まえ
睡眠の1時間前までに入浴する



練習がはじまりました！

運動会まで残り 1 か月となりました。練習で起こりやすいケガの手当てについてまとめているので、お子さんと一緒に読んでみてください。



すりキズ

傷口を水でよく洗って、砂や土を落としてください。
かさぶたをはがすと跡が残しやすいので、はがさないようにしましょう。



つき指

むりに曲げたりしないようにしましょう。
冷やすと痛みが和らぐことが多いので、よく冷やしましょう。



はなちが

下（ななめ45度）を向いて、鼻の横のふくらみをしっかり押さえます。
鼻の上の部分冷やすと、血がはやく止まります。



つめがはがれた・われた

自分でははがさないようにしましょう。
菌が入ると腫れてしまうので、手をきれいに洗いましょう。



ねんざ・たぶく

なるべく動かさず、痛めた部分をすぐに冷やしましょう。



めにごみがはいった

水でよく洗い流しましょう。こすると、目を傷つけてしまう可能性があるため、こすらないようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ

5月8日から、新型コロナウイルス感染症は5類へ移行となりました。詳しい変更点は、5月2日発行の別紙にてお知らせしています。併せてご覧ください。

【出席停止期間について】

「発症したあと **5 日** を経過し、かつ、症状が軽快した後 **1 日** を経過するまで」となります。（出席停止解除後、発症から 10 日を経過するまではマスクの着用を推奨とします）

【これからも引き続き行っていただきたい感染症対策】

- ・外出後や食事の前にはこまめな手洗い
- ・十分な換気
- ・飛沫感染対策として、咳エチケット（マスクの着用は求めません）

ご協力くださいますようお願いいたします。