



## 心と体をゆっくり再起動

新しい学年がスタートして1か月。子どもたちは新しい環境に慣れようと、毎日一生懸命に過ごしてきました。連休明けは、心も体も少し疲れが出やすい時期です。学校では一人一人のペースを大切に見守っています。お子さんのことで気になることなどあれば、お気軽に御連絡ください。

## 健康診断について



### 5月の健康診断 (予定)

日時	内容	対象学年	備考
7日(木)	聴力検査	4年生(希望者のみ)	
14日(木)	歯科検診	3・6年生 日だまり5・6年生	朝、 <b>歯みがき</b> をしてきましょう!
21日(木)	歯科検診	1・4年生 日だまり1・2・3・4年生	
27日(水)	尿検査①	全学年	前日26日:尿検査器具配付

特に歯科検診当日の朝は、必ず歯みがきをするよう、御家庭でもお声かけください。



### 6月の健康診断 (予定)

日時	内容	対象学年	備考
3日(水)	眼科検診	1・4年生	
4日(木)	耳鼻科健診	1・4年生	事前に耳掃除をしておきましょう!
10日(水)	尿検査②	①未受診者・陽性者	
18日(木)	内科検診①	2・3・6年生 日だまり4・5・6年生	*服装:タンクトップなどシャツ1枚
23日(火)	内科検診②	1・4・5年生 日だまり1・2・3年生	* <b>髪が長い人</b> は必ずまとめてください
24日(水)	尿検査③	一次検査陽性者のみ	

健康診断において、配慮が必要な場合は、お気軽に御連絡ください。



#### 【聴力検査】

1・2・3・5年生と、4年生の希望者のみ検査をしています。風邪をひいて、聞こえが悪くなることもあるので、再検査は1週間ほど期間を開けて実施します。そのため、聴力検査については、健康診断結果のお知らせ発行が遅くなりますので、御承知おきください。

また、**4年生**で聴力検査の希望者は健康カードにチェックを入れることになっていましたが、お忘れの場合は、検査日までに御連絡ください。

#### 【健康診断の結果について】

検査結果がまとまり次第(検査日から3日程)、御家庭にお知らせいたします。**健康診断結果のお知らせ(黄色い紙)は、経過観察や医療機関への相談をお勧めするお子さんのみに配付しています。**異常なしの場合は発行しませんので、御承知おきください。

なお、**学校の健康診断は医療機関への受診を強制するものではありません。**

☆ 学校での健康診断は、スクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。専門医受診の結果、「異状なし」と診断されることもありますので、御了承ください。



# ちょっとほ☆け☆ん

4月は、インフルエンザBや溶連菌の罹患報告がありました。新しい環境での緊張が少しずつほぐれてくる5月。ゴールデンウィークを迎え、生活リズムが崩れやすいこの時期は、実は「感染症に負けない体づくり」において、とても大切なタイミングです。

## 【生活リズムは最強の予防薬】



## ～元気な生活リズムの三カ条～

- 一 「早寝・早起き」で免疫のスイッチをオン！
  - 寝ている間に分泌される成長ホルモンは、体の修復や免疫機能の強化に欠かせません。夜、決まった時間に寝ることで、ウイルスと戦う準備が整います。
- 二 朝ごはんをしっかり食べて体温を上げる
  - 朝食を食べることで体温が上がり、体内の活動スイッチが入ります。朝のリズムを大切にしましょう。
- 三 手洗い・うがい
  - 基本的な感染予防は自分の体を守る必殺技です。

## 札幌市夜間休日急病センターについて



令和8年4月から、札幌市夜間休日急病センターで、日曜・祝日の日中の小児科診療を開始しました。予約制のため、事前に予約してから受診をお願いいたします。

### 【診療日】

日曜、祝日、お盆（8月15日・16日）、年末年始（12月29日～1月3日）

### 【診療時間】

午前9時から午後5時まで

### 【場所】

中央区大通西19丁目WEST19

## ほけんしつの様子（4月）

### ○ 内科的来室

1位は「頭痛」でした。

新しい環境に慣れるまでの間は、不安やストレスから「頭痛」や「腹痛」を訴えて来室する子が多くいました。4月下旬は落ち着いてきた印象です。

### ○ 外科的来室

1位は「打撲」、2位は「擦過傷（擦り傷）」でした。

休み時間のケガはもちろん多いですが、登校中に転んでケガをするケースも多く見受けられます。重いランドセルを背負っているので、勢いよく転び、大きなケガにつながりかねませんので、御家庭でも声かけをお願いいたします。

最近、休み時間に元気に外へ飛び出していく子が増えています。ケガで来室する子もいますが、元気に活動している証拠ですね。

日新小学校の合言葉「天気の良い日は外遊び」

