

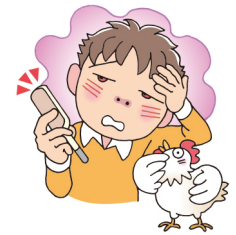
ほけんだより




札幌市立手稲中央小学校保健室
令和8年5月1日(金)発行
第2号

入学・進級から1か月ほど経ちました。新しい学級には慣れてきた頃でしょうか。GWでお休みが続きますので、心も体も休める機会になるとよいですね。

4月は、インフルエンザB型、溶連菌感染症の報告がありました。出席停止にならない感染症では感染性胃腸炎の報告がありました。感染症の診断があった場合は、学校へのご報告を引き続きよろしくをお願いします。



5月の健康診断

検査名	日程・対象学年	留意事項など
聴力検査	5月11日(月): 1年生 5月12日(火): 2年生 5月13日(水): 3年生 5月14日(木): 5年生 5月15日(金): あすなろ学級 (1・2・3・5年) 	耳掃除をお願いします。 ※R8年度から検査対象が1・2・3・5年生になります。 ※昨年度の3月に発行したほけんだよりでお知らせしていましたが、4年生は健康カードの保健調査「 <u>耳のきこえがわるい</u> 」にチェックのあるお子さんのみ検査を行います。(健康カード8ページ) 4年生のお子さんのうち、耳のきこえに心配があるお子さんで、健康カードにチェックをつけていない場合は、担任または養護教諭までお知らせください。
尿検査	5月20日(水) 一次検査: 全学年 6月5日(金) 二次検査 ★二次検査については、一次陽性者と一次検査欠席者が受検できます。 6月16日(火) 三次検査 ★三次検査は一次検査陽性者のみです。一次検査・二次検査の欠席者が受検することはできません。	・委託機関による検査です。 ・検査日前日にお知らせプリント・スピッツ管・紙コップ・ラベルシールをお渡します。(※検査日に登校できるが、検査日前日に欠席することが事前にわかっている場合は、お知らせください。) ・検査の受け方など詳しくは検査前に配付する「尿検査のお知らせ」をご覧ください。
内科検診	5月21日(木) 5・6年・あすなろ男子 6月11日(木) 1・2年・あすなろ女子 6月25日(木) 3・4年 ※全学年男女別で実施	・検診時は、男女ともに上半身シャツ又はTシャツなど、1枚着用です。 ・ <u>脱いだ服を入れる袋</u> を持たせてください。

医療券の発行を希望されるご家庭へお知らせ

生活保護・就学援助を受けられているご家庭は下記の疾病について医療券の発行が可能です。希望される場合は事前に申込書に必要事項を記入し、担任または養護教諭に提出してください。また、医療券での治療の適用は発行後からになりますので、必ず受診前に発行の手続きを済ませてください。

※申込用紙は学校 HP、ほけん便りのコーナーにも載せておきます。

または学校 HP「子育て相談・就学援助」→「医療券」からも確認できます。

《対象の疾病》

- ① トラコーマ及び結膜炎
- ② 白癬・疥癬および膿痂疹
- ③ 中耳炎
- ④ 慢性副鼻腔炎及びアデノイド
- ⑤ う歯
- ⑥ 寄生虫病(虫卵保有含む)

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



～対処法の例～



気持ちを書き出す



好きな音楽を聴く



のんびり過ごす



体を動かす



周りの人に相談する