

ほけんだより5月

北区立王子第一小学校
令和5年5月1日
保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい学年や学級にわくわくしたり、緊張でときどきしたり、いろいろな気持ちを体験した1ヶ月だったのではないのでしょうか。新しい環境に慣れようと頑張りすぎると、急に心身が疲れてしまうこともあります。自分のペースで一步步、進んでいきましょうね。

そろそろ初夏へと向かう季節、汗ばむような日差しの日も増えてきます。体温調節のしやすいような服装や、こまめな水分補給など、熱中症対策を意識した生活を始めましょう。

5月の健康目標

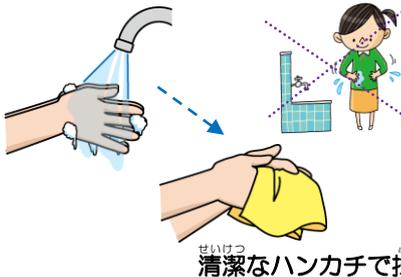
身のまわりを
清潔にしよう



物の整理整頓や掃除だけではなく、自分の体の清潔にも目を向けてみてください。手を洗うことや着替えをすること、お風呂に入って体を洗うことなどは、体を清潔に保つために大切なことです。次のポイントを見ながら、普段の生活を振り返ってみてください。

☆体を清潔に保つためのポイント☆

こまめに石鹸で手を洗う

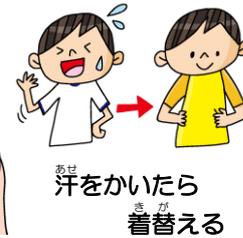


清潔なハンカチで拭く

毎日お風呂で
頭や体を洗う



手足のつめを
適度な長さにする



汗をかいたら
着替える

上履きは毎週洗う



* 体を清潔にすることは、自分も周りの人も健康に気持ちよく過ごすために大切です *

保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症が感染症法で「5類」に移行します

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが、5月8日より「5類」に移行になる予定です。そのことに伴い、学校での出席停止の基準等も変更となる予定です。今回のほけんだよりでのお知らせは現時点での予定であり、今後変更になることがあります。正式に決まりましたら、改めて学校から周知させていただきます。また、これまで毎月配布していた「0月の健康チェック」は、5月より配布がなくなります。ご家庭での朝の健康観察を、引き続きお願いします。

	これまで	5月8日(月)～ ※予定
感染症法上の位置付け	2類	5類(季節性インフルエンザと同じ)
学校の出席停止基準	発症から7日間経過	発症から5日間経過
新型コロナウイルス感染症が疑われる症状がある場合(熱、咳、喉の痛み等)	出席停止	病欠欠席
家族の感染や、感染が疑われる場合(濃厚接触等)	出席停止	出席してよい (欠席する場合は家庭都合による事故欠席)



4月から、学校ではマスクは着用しなくてもよいことになりました。暑くなる時期は、マスクを外すことも熱中症対策に効果的です。ご家庭でも再度、確認をよろしくお願いいたします。

がつ けんこうしんだん
5月の健康診断

1	月	
2	火	内科健診6年・5組〈体育着〉
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	内科健診3・4年〈体育着〉
10	水	尿検査1次 回収日
11	木	(尿検査1次 追加回収日)
12	金	
13	土	土曜登校日
14	日	
15	月	歯科健診4・5・6年、5組
16	火	歯科検診1・2・3年
17	水	
18	木	眼科健診 全学年
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	内科健診1年〈体育着〉
24	水	(内科健診予備日)
25	木	耳鼻科健診 全学年
26	金	尿検査2次
27	土	
28	日	
29	月	5組那須宿泊事前健診
30	火	
31	水	

【腎臓検診(尿検査)】

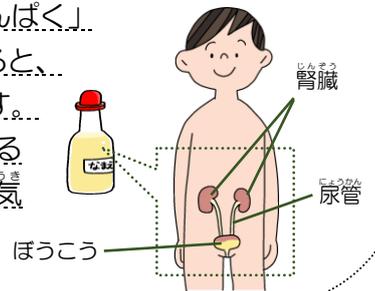
尿を調べること、腎臓が健康かどうかを調べます。
★尿検査の容器は、回収日前日の5月9日(火)に配布します。10日(水)の朝、目覚めた直後の尿をとり、その日に必ず学校に持ってきてください。

◎尿からどんなことが分かるの？

尿は、血液中の不要になったものを材料にして、腎臓でつくられたものです。腎臓から尿管を通してぼうこうに溜まり、体の外に出されます。

腎臓が健康でないと、そのサインが尿に現れます。例えば、尿の中に、血液や「たんぱく」と呼ばれるものが入っていると、

腎臓の病気の疑いがあります。また、「糖」が多く入っている場合は、「糖尿病」という病気の可能性が...

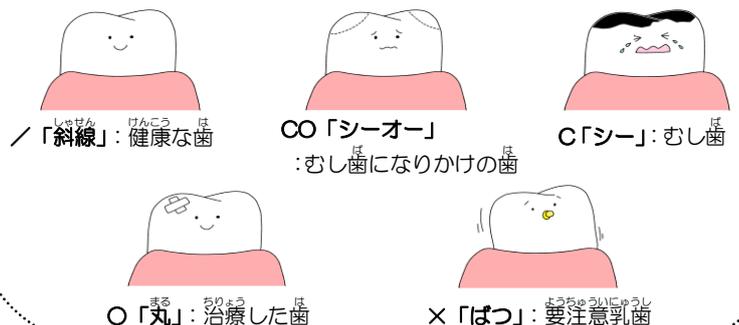


【歯科健診】

歯や歯肉が健康な状態か、歯こうや歯石が溜まっているか、歯のかみ合わせやあごの状態が正常かなどについて、学校歯科医の先生に診てもらいます。

★健診の日にはしっかり歯をみがいて、食べかすなどの汚れを落とすおきましょう。

◎歯科医の先生のお言葉はどんな意味？



【眼科健診】

視力検査では目の見え方を調べましたが、眼科健診では、眼球(ひとみや白目の部分)や、まぶたの裏側などを眼科医の先生が診て、目の病気や異常がないかを調べます。



【耳鼻科健診】

耳・鼻・のどが健康か、耳鼻科医の先生に診てもらいます。

★健診の前日に耳掃除をしてくるようにしましょう。

