



令和7年4月30日
杉並区立松庵小学校
校長 戸口 満

新学年が始まり一ヶ月が経ちました。風がさわやかで気持ちの良い季節になりましたね。気温が高い日もあり脱水症状になっている人が増えているようです。水分補給はこまめにしましょう。

今月の保健目標 健康な生活リズムをつくる

連休明けは「五月病」といって、やる気が出なかったり、なんとなく体調が悪かったりすることがあります。

生活リズムを整えて五月病にならないようにしましょう。



生活習慣を見直そう!

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。

一品から始めてみよう!

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



5月の健康診断予定

日	曜	内容	対象	備考
8	木	耳鼻科検診	全学年	耳掃除忘れずに!
9	金	★尿検査一次★	全学年	
12	月	尿検査一次追加	対象者	
16	金	眼科検診	全学年	
19	月	心臓検診	1年生・対象者	体育着着用
20	火	内科検診	1・3・6年生	体育着着用
26	月	尿検査二次	対象者	
27	火	歯科検診	全学年	
		尿検査二次追加	対象者	

健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな? もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね?

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。



* 保護者の方へ *

①定期健康診断の結果について

定期健康診断の結果、病気などが見つかった場合は「結果のお知らせ」をお渡ししています。

今年度は6月6日（金）から水泳指導が始まる予定です。

内科（水色）、眼科（藤色）、耳鼻科（若草色）検診のお知らせを受け取られたお子さんは、水泳指導前までに受診をして、検診結果のお知らせを学校に提出してください。

受診をされる際は「〇〇検診結果のお知らせ」、保険証、子ども医療証を医療機関にご持参ください。

また、医療機関によっては、文書料が発生する場合がございます。（学校医を受診する場合は無料です。）

※眼科、耳鼻科に関しましては水泳指導前までに治療が不要な疾患（例：斜視、アレルギー性鼻炎など）があります。詳しくは検診結果のお知らせをお読みください。

なお内科検診について、アトピー性皮膚炎などすでに通院され結果がわかっている場合はその旨を受診報告書（検診結果のお知らせ下部）に記入の上、提出してください。

②出席停止基準の改定について

4月9日に tetoru にて配信しました通り令和7年4月1日より学校感染症取り扱いの一部に変更がありました。変更は下記のとおりです。

《従来》

伝染性紅斑（リンゴ病） マイコプラズマ肺炎 ヘルパンギーナ 溶連菌感染症 手足口病	病気欠席扱い
---	--------

《令和7年度4月1日より》

伝染性紅斑（リンゴ病） マイコプラズマ肺炎 ヘルパンギーナ 溶連菌感染症 手足口病	出席停止扱い 登校を再開する際は <u>登校許可意見書</u> が必要。
---	--

登校許可意見書は医師が記入する書類となっています。
松庵小HPからダウンロードしていただき、受診した医療機関にご持参ください。

**ご不明な点等ございましたら
保健室 青山までお問い合わせください。**