

ほげんだより 5月

新緑の若葉が目眩しい季節です。新年度が始まって、およそ1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきたようですが、心身の疲れが出やすい時期でもあります。5月は落ち着いた生活が送れるようにご家庭でもお子様の様子を見てください。

令和5年4月28日
杉並区立杉並第十小学校
校長 塩練 裕子

5月定期健康診断スケジュール

5	2	火	内科検診・脊柱側弯検診	5年	13:00~	*体育着着用
	9	火	内科検診	3・6年		
	12	金	内科検診	1年		
	15	月	尿検査(一次)	全学年	*9:00までに保健室へ提出	
	16	火	内科検診	2・4年	13:00~	*体育着着用
			尿検査(一次追加)	一次未提出者	*9:15までに保健室へ提出	
	18	木	心臓検診(心電図)	1年	9:00~	*体育着着用
	30	火	尿検査(二次)	一次未提出者	*9:15までに保健室へ提出	
	31	水	尿検査(二次追加)	二次未提出者		

健康観察表について

新型コロナウイルス感染症が2類から5類になり、毎朝の健康観察表の提出は不要となりました。長い間のご協力ありがとうございました。

健康観察表の提出は不要ですが、毎朝の健康観察は引き続きよろしくお願ひします。

また、体調不良の際には無理せずに休養をお願いします。



4月の視力検査は日本医歯薬専門学校 視能訓練士学科の学生さんが検査をしてくれました。児童も真剣に説明を聞いて検診をしていました

5月の保健目標 生活リズムを整えよう

健康診断結果について

健康診断で、病気や異常の疑いがあった場合は「結果のお知らせ」でお知らせしています。用紙を受け取りましたら、早めに医療機関への受診やかかりつけ医に相談してください。受診後は「受診報告書」を学校へ提出してください。特に内科・眼科・耳鼻科については水泳指導の可否に関わるので、必ず受診の上、5月26日までに「受診報告書」の提出をお願いいたします。提出がない場合はプールに入れないのでご注意ください。

※主に内科的な疾患等で、既にかかりつけの医師により治療を行っている場合は、その旨を記入して提出していただいても結構です。

※健康診断はあくまでもスクリーニングですので、医療機関では「異常なし」と診断される場合もあります。ご了承ください。

※眼科検診、耳鼻科検診を欠席した児童については、学校医の診療所で検診を受けてください。別途、お知らせをお渡しいたしますので、ご確認の上、早めに受診をお願いいたします。

健康診断の結果について、ご不明な点がありましたら、保健室までおたずねください。

どうして尿検査をするの



尿(おしっこ)には、私たちの体の状態を教えてくれる大切な情報がたくさんあります。たとえば、尿に赤血球やタンパクが混ざっているのは、尿をつくる腎臓の働きがよくないサインです。尿検査は、体の中にかくれている病気を早めに見つけることにつながるのです!

気をつけたいこと

- ① 検査の前日は、ビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは飲まない。
- ② 朝、一番の尿を取る。
- ③ 少し尿を出してから、中間の尿を取る。

大事な検査なので、正しい方法で尿を取って、忘れずに持ってきてくださいね。

ねん しんぞうけんしん
1年 心臓検診

しん でん す けん さ
心電図検査を
う 受けるときには

1

ベッドで
よこ 横になります



2

むね て くび あしくび
胸、手首、足首に

