



けんこうでつよい子

令和5年5月2日 杉並区立高井戸第三小学校 保健室

新しい学年、クラスになってひと月が経ちました。
ご家庭では、お子さんたちはどんな話をしていますか？
緊張が解け、馴染んだり、ちょっとした不安が重なったりする時期です。



連休中、体を休めるとともに、連休明けを意識して生活リズムを整えた生活を心がけましょう。お子さんのつばやきで気になることがありましたら、担任や、保健室に遠慮なくご相談ください。



5月の行事予定



本日、容器を配布します。

連休明けの**8日が回収日**です。忘れないように気を付けてください。

忘れた場合は、翌日の**9日**に提出できます。

8日に採尿して、学校にもって来るのを忘れた場合、**新しい容器**を差し上げますので、お申し出ください。

8日、9日ともに忘れた場合は、または、生理中の場合は、**5/26、29**に提出してください。



5/1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
8 (月) 尿検査 1次回収日	9 (火) 尿検査 1次追加 内科 (2・5)	10 (水)	11 (木) 耳鼻科 1・3・6年	12 (金) 眼科 1・2・4年
15 (月)	16 (火) 内科 1・4年	17 (水)	18 (木) 心臓検診 1年	19 (金)
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木) 歯科 1・4年	26 (金) 尿検査 2次回収日
29 (月) 尿検査 2次追加	30 (水)	(水)		

眼科
目の病気がないかを調べてくださいます。治療のおすすめをもらったら、水泳指導までに受診しましょう。

耳鼻科
耳や鼻の病気がないかを調べてくださいます。治療のおすすめをもらったら、水泳指導までに受診しましょう。

内科
心臓の音や、喉、皮膚、四肢の様子などを見てくださいます。体育着をわすれないようにしましょう。

むし歯や歯肉の炎症がないか、歯並びや、あごの様子、みがき残しなどを調べてくださいます。

心臓の異常がないかを調べてくださいます。

今月は、TSFの練習が始まります。気温も上がり疲れがたまりやすくなります。
十分な睡眠や、朝食をとり、水筒や、水分補給を忘れないようにお子さんにお声かけください。

