

ほけんだより

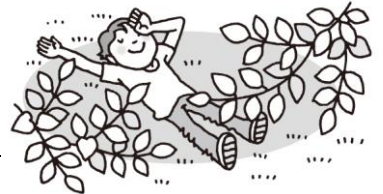
ほけんだよりは、保護者の方と
お子さんで一緒にお読みください。

令和5年5月1日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

新しい学年がはじまって、約1か月がたちました。みなさん、お元気ですか？

ゴールデンウィークは体と心をリラックスさせてね。

連休あけも、にこにこ笑顔でお会いしましょう！



5月のほけんもくひょう

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

季節の変わり目は、体調をくずしがち。生活リズムを整えていくことで、体の調子もよくなっていきます。（*健康診断で、病気が見つかった人は、早めにお医者さんにみてもらいましょう。）

しょくじ 1日3回、
えいよう 栄養のバランスも考えて食べよう！

うんどう 運動

にがて 苦手な人は外遊びをすることからはじめよう！

すいみん 睡眠

はや 早ね早おきで体も頭もすっきり！



生活のリズムはこんなことでも作ることができます。

は 歯み〇き



あさ 朝ト〇レ



保健室には元気な毎日に役立つものがたくさんあります。こんなときに、保健室に来てください。



けがや病気のとき



健康について知りたいとき



心配なことがあるとき

けんこうしんだん よてい
◇5月健康診断の予定◇

1日(月) 尿検査提出予備日	15日(月) 内科検診(2・6年)
2日(火) 視力再検査(レフ検査)(4年)	17日(水) 聴力検査(2年) 尿検査(2次)提出日
8日(月) 視力再検査(レフ検査)(6年)	18日(木) 聴力検査(3年)
9日(火) 内科検診(3・4年)	19日(金) 内科検診(おひさま・1・5年)
10日(水) 視力再検査(レフ検査)(5年)	22日(月) 聴力検査(1年)
11日(木) 視力再検査(レフ検査)(1・2年)	23日(火) 眼科検診(全学年)
12日(金) 視力再検査(レフ検査)(おひさま・3年)	26日(金) 耳鼻科検診(全学年)

レフ検査…レフラクトメーターという機械を使用し、客観的な視力をはかります。

保護者の方へお知らせ



～受診のお知らせについて～

- 歯科・視力の結果は全員に、その他の検診結果は病気などの疑いがある場合にお知らせをします。お知らせが届きましたら、早めの受診をお願いします。
- 内科検診では、必要に応じ、体育着を脱いで検診します。カーテンでしきった個室の中で、検診しますので、プライバシーは保護されています。
- 要保護の就学援助申請中の方は、認定された後に、医療券をお渡しします。医療券を使って受診してください。準要保護の方は、子ども医療で受診してください。
- 歯科において、サホライド等の薬物塗布の場合は、本市では要観察歯と同じ扱い(要医療)になります。

感染症・出席停止 ～下のような感染症にかかったときは、学校にご連絡ください～

インフルエンザ、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナ、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症等

- 登校できない期間は出席停止になり、欠席扱いにはなりません。用紙をお渡ししますので、保護者の方が病名などをご記入のうえ、お子さんが登校する時に提出してください。(診断書は必要ありません。)
- アタマジラミは出席停止ではありませんが、流行を予防するため、学校へご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症について

5月8日から、新型コロナウイルス感染症が第5類になるにあたり、学校での感染症対策も変更されます。熱や頭痛等でお休みする場合は、コロナ以前と同じく、欠席となりますが、感染拡大予防のため、体調不良の際は、無理をさせず、学校をお休みいただきますようお願いいたします。そのほかの対応につきましては、学校からのおたよりをお読みください。