

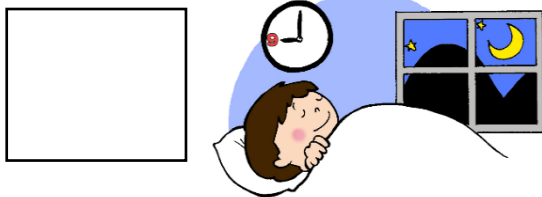
ほけんだより 5月

令和7年4月30日
のしりつさんかくしょうがっこう
ふじみ野市立三角小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

新学期が始まって3週間たちました。新しいクラスになれてきましたか？少しづつかれが出てくる時期ではないでしょうか。保健室では体調をくずしてお休みをする人が増えています。

また、寝る時間が遅くなり、登校前に朝食を食べる時間やトイレに行く時間がなかったという人もいます。ぜひ、おうちの人と一緒に自分の生活リズムについてふりかえて〇をつけてみましょう。

はや はやお
早ね・早起きができていますか？



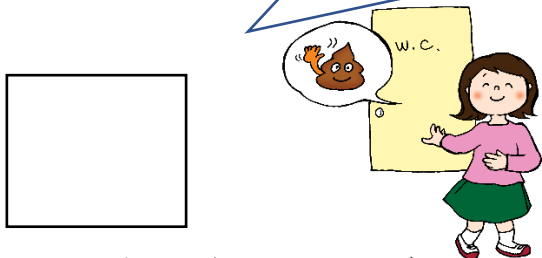
寝 じかん お じかん もくひょう き
寝る時間と起きる時間の目標を決めて、
すこ ちか やす ひ
少しずつ近づけていきましょう。休みの日
もなるべく同じ時間に寝起きしましょう。

あさ た
朝ごはんを食べていますか？



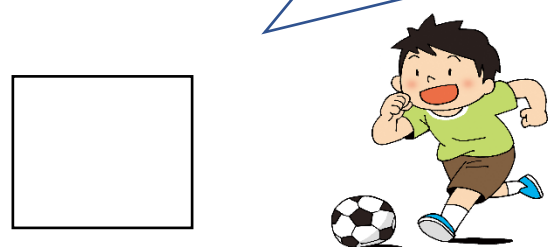
ごはんやパンを中心に栄養のバランスがよい
あさごはんをた べ ましょう。むずかしいときは1品
でもいいのでまいあさた べる ように しましょ。

い じかん
トイレに行く時間がありますか？



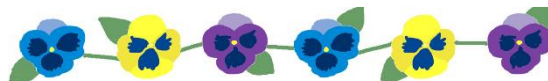
あさ た あと で
朝ごはんを食べた後はうんちが出やす
なります。スッキリしてから登校しましょ。

からだ うご
体を動かしていますか？



たくさん からだ つか よる
たくさん体を使うと、夜ねむりやすくなります。
やす じかん ほう か ご そとあそ
休み時間や放課後は外遊びをしましょ。

おうちの方へ



- ① 5月も健康診断が続きます。健康診断の結果で受診が必要な場合はお知らせをお渡ししています。(歯科と眼科及び視力は全員にお渡しします。)受診の際に医療機関でご記入いただき、学校へ提出ください。内科検診では個別の検診スペースを確保し、学校医による聴診や視診は養護教諭の補助によって体操着をめくり行います。保健調査票で上半身の四肢状態の所見欄に記入がある場合には詳しく診ていただくために体操着の上を脱いで行います。背中を覆うような下着(Y字、X字型)は避けていただくようお願いします。
- ②これから暑くなってきます。熱中症予防にこまめな水分補給は欠かせません。運動会練習も始まり
ますので水筒とハンカチ(タオル)を忘れないようにお声がけをお願いします。

学校ではアレルギーの状態に応じた様々な対応を行っています。食物アレルギーについて正しく理解することが大切です。ぜひお子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭でもお話をさせていただきますようお願いします。

みんなで知ろう！ 食物アレルギーQ&A



Q. 食物アレルギーってなに？

A. 食べものを食べた時や、ふれた時などに具合が悪くなることです。食物アレルギーがある人にアレルギーを起こす食べものをすすめたり、ふれさせたりしないことが大切です。

Q. どんなものが食物アレルギーになりやすいの？

A. 小麦、牛乳、乳製品、卵、大豆、ピーナッツ、そば、エビ、カニ、果物などです。

Q. どのような症状がおきるの？

A. 皮膚がかゆくなる、じんましん、くちびるがはれる、腹痛、吐き気、吐く、咳、苦しくなるなどです。

Q. 食物アレルギーと好き嫌いはちがうの？

A. ちがいます。食物アレルギーは食べると具合が悪くなるので食べられません。好き嫌いは味やにおいが苦手などの理由で食べたくないことです。



・校外学習などでお弁当やおやつの交換はしません。放課後も食べものの交換には注意してください。

・給食などをこぼさないように気をつけましょう。食事中はふざけないで食べるようにしましょう。

・もしもお友だちがアレルギーの症状をおこしたら、すぐに近くにいる先生や大人に伝えましょう。

※アレルギーのお友だちは家からお弁当を持ってくることや専用の食器で食べることがあります。

また、給食当番はできる範囲で準備や片付けをします。みんなで協力していきましょう。



健康診断

5月の保健目標 姿勢を正しくしよう

項目	5月に行う日にち(学年・組)	持ち物・気をつけることなど
内科検診	9日(3年、4年1、2組)13日(1、2年) 15日(4年3組、5年) 16日(6年、はるいろ学級)	・前日は入浴して体を洗ってくる。 ・体操着を持ってくる。 ・心音を聞き、背骨などの状態をみます。
レフラクトメーター検査	13日(6年1、2組)14日(6年3組、5年1、2組) 15日(5年3組、4年1組)16日(4年2、3組) 19日(3年1、2組)20日(2年1、2組) 21日(1年1、2組、はるいろ学級)	・視力2次検査後に行く。 ・眼鏡をかけている人は持ってくる。
尿検査2次	16日(一次検査陽性者)	・朝忘れずに提出する。
耳鼻科検診	23日(全学年)	・耳そうじをしておく。・鼻をかんでおく。
眼科検診	26日(全学年)	・眼鏡をかけている人は外す。

