

ほけんだより

5月

水戸市立鯉淵小学校
令和8年5月1日

新緑が眩しい季節となりました。新学期が始まって約1か月。子どもたちは新しい環境にも慣れ、生き生きと学校生活を送っています。

その一方、疲れもたまり、心やからだの不調があらわれる時期でもあります。夜は早めに就寝し、体調をしっかり整えて登校できるようご配慮ください。

5月の保健目標

規則正しい生活をしよう。

5月の安全目標

正しい横断の仕方や自転車の乗り方を覚えよう。

5月の保健安全行事

- 1日(金) 尿検査
引き渡し訓練
安全点検日
- 14日(木) 内科・結核健診(全学年)
交通安全教室(1・2年)
- 23日(土) 運動会
- 27日(水) 尿二次検査(該当者)



今月も健康診断が続きます。体調を整え、なるべく欠席しないようにしましょう。



お願い

★ 健康診断の結果、専門の医療機関での検査や治療が必要と診断されたお子さんには、受診のお勧めをお渡ししています。なるべく早く受診し、その結果をお知らせください。

なお、学校での健康診断は、早期発見・早期治療を目的としたスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、医療機関での診断結果と差異が生じることがありますことをご承知おきください。

★ この時期になると、ブユ(ブヨ)による虫刺されて来室する児童が増えてきます。ブユ(ブヨ)に刺された直後は、出血点があるだけでかゆみはほとんどありませんが、半日ほどすると赤く腫れてかゆくなり、だんだん症状が強くなります。「大きく腫れてしこりとなる」「かゆみが強い」「刺された数が多い」など特に症状が強い場合は、市販の塗り薬では、あまり効果がないこともありますので、皮膚科の受診をお勧めします。

また、予防のためには肌の露出を避けることが大切です。短いズボンやスカートの場合は、長めの靴下をはくことをお勧めします。

★ 運動会の練習が始まります。水分補給のための水筒と汗ふきタオルを忘れずに持たせていただけますようお願いいたします。



黒板の字が、ぼやけていませんか？

視力検査の結果、B・C・Dのお子さんには、受診のお勧めを渡しました。本人には見えづらいという自覚がないまま視力低下が進んでいる場合もありますので、必ず、眼科専門医の診察を受けるようお願いいたします。また、眼鏡をかけているおさんは、眼鏡をかけたまま測定し、1.0未満のおさんに受診をお勧めしています。眼鏡の度数が合っているかどうか、眼科専門医にご相談ください。

なお、受診後は、「視力検査受診報告書」を担当までご提出ください。

A (1.0以上)	日常生活に支障がありません。黒板の字が楽に読み取れます。	月 日 () 日直
B (0.7~0.9)	視力低下の疑いがあります。まだ黒板の字は読めますが、要注意です。	
C (0.3~0.6)	教室の真ん中より前の席でも、小さい文字は見えにくくて疲れます。	
D (0.3未満)	一番前の席でも眼鏡がないと見えづらいかもしれません。	

毎週月曜日の朝、清潔しらべがあります！

項目は、①ハンカチを持ってきているか
②歯ブラシを持ってきているか
③爪は切っているか です。

3つの項目が全員守れていたクラスには、健康委員会より賞状をプレゼントします。

さらに、毎月、月間ランキングを発表します。今年は、どのクラスが一番たくさん賞状がもらえるでしょうか？

一人一人がしっかり清潔な習慣を身に付けましょう。

ハンカチを持参していない児童が多くみられます。毎日、洗濯した清潔なハンカチを身に付けるようご家庭でも声かけをお願いします。歯ブラシは、毛先が広がるとみがき残しが多くなります。月に1度、新しいものと交換することをお勧めします。週に1回は手と足の爪を切る習慣を身に付けましょう。伸びた爪で思わぬけがをすることや、間違えてお友達を傷つけてしまうことがあります。

5月の清潔調べは、7日・11日・18日・26日です。

