

ほけんだより



市川市立行徳小学校
保健室
令和6年5月1日

新学期が始まって1か月が経ちましたね。新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、からだやこころの疲れが出やすい時期でもあります。また、五月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。からだに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなくても、気温が25℃を超える日には熱中症に注意が必要です。

たっぷりの睡眠、バランスのよい食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりとしましょう。



～5月の保健行事予定～

8日(水)	歯科検診	3年生1.2組、6年生、まこも
10日(金)	歯科検診	1年生、3年生3.4組
13日(月)	尿検査回収日	全学年
14日(火)	眼科検診	2.4.6年生、まこも6くみ(2.4.6年生)、 1.3.5年該当者、まこも6くみ(1.3.5年該当者)
30日(木)	内科検診	1年生
31日(金)	耳鼻科検診	1.3.5年生、まこも6くみ(1.3.5年生)



GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

保護者の方へ ～内科検診について～

市川市教育委員会より、児童生徒のプライバシーや心情に配慮した健康診断実施のための環境整備について内容が提示されましたので、下記に記載いたします。本校でも学校医と相談の上、以下の方法で行いたいと思います。よろしくお願いいたします。

☆具体的な実施方法について

- 男女別に検査・診察を行う。
- 検査・診察時には、児童生徒等の進退が周囲から見えないよう、囲いやパーテーションにより、個別の検査・診察スペースを用意する。
- 女子児童生徒等の検査・診察に立ち会う教職員は女性となるよう、教職員の役割分担を調整する。(養護教諭を除き、原則、児童生徒等と同性の教職員が立ち会うことが望ましいが、役割分担が難しい場合は、男子児童生徒に女性の教職員が立ち会う場合がある)
- 検査・診察の会場(保健室や体育館、特別教室等)内では、待機人数を最小限(クラスの男女別の人数を単位として、他クラスや他学年が混じるような人数にならない20人位までの人数)にした上で、他の児童生徒等の結果等が知られたりすることがないように注意する。

☆健康診断時の服装について

- すぐに検診ができる服装で待機する。検診後、服を整える場所を用意できるのが望ましい。
- ・男女とも着衣での検診を行う。
- ・女子は下着着用可(ブラジャーのように胸のまわりを隠すものは可)とする。(上半身すべてが隠れるような下着(キャミソール、タンクトップ)は避けてください。)

※女子の下着を着用することを可とするが、学校医の正確な診断のためには、必要に応じて視触診をする場合があります。また心臓の疾病及び異常の有無を確認する際に、下着の下の肌に聴診器を当てて聴診することがあります。