



令和7年5月
矢島小学校保健室
No.2

5月になり、外の風が心地よい、過ごしやすい季節となりました。ゴールデンウィーク中は、ご家庭で楽しい予定を立てられていることと思いますが、心や体の疲れが出やすい時期でもあります。ゴールデンウィーク明けはもうすぐ運動会です。万全な状態で運動会を迎えることができるようにご家庭でもご配慮ください。

健康診断 まだまだ 続きます

〈5月の予定〉

日にち	項目	時間	対象	服装・注意点
1日(木)	聴力検査	1~4時間目	1・2・3・5年	前日に耳そうじをする。
9日(金)	尿検査①	~9:00回収完了	全校	9日の朝一番の尿を提出。 ※採尿管は7日に配付。
16日(金)	内科検診	13:30~15:00	2・4・5年	体育着
21日(水)	尿検査②	~9:00回収完了	未提出者・再検査者	21日の朝一番の尿を提出。 ※採尿管は19日に配付。
23日(金)	内科検診	13:30~15:00	1・3・年	体育着
28日(水)	耳鼻科検診	13:00~13:30	1・2・4・6年	前日に耳のそうじをする。
29日(木) 30日(金)	視力検査	1~4校時	全校	メガネ・コンタクトレンズを忘れずに装着してくる。

☆尿の採り方☆

- ①9日(金)朝起きて一番の尿を紙コップで採る。
はじめに少し尿を出し(尿道にたまっている尿を捨てるため)、残りの尿(中間尿)を紙コップに採る。
- ②紙コップに入れた尿を採尿管に移す。
- ③袋に入れて学校に持ってくる。



5月9日(金)に忘れずに提出してください

〈当日に提出できなかった場合〉

- ・容器や袋は保管しておいてください。
- ・新たに必要な場合は連絡帳で担任にお知らせください。

追加・再検査日は、**5月21日(水)**です。(対象者は後日連絡します。)



検診の終わった項目から、受診を勧める人に「結果のお知らせ」をお渡ししています。渡された場合は、なるべく早めにそれぞれの専門医で診察、治療を受けることをお勧めします。受診しましたら、通知書を学級担任へ提出してください。なお、学校での健康診断の目的は、「体の病気や異常の疑いがあるかどうかを調べる」ことです、あくまでもスクリーニングなので、「疑いあり」と通知されて専門医を受診しても、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

生活リズムにご用心

「休日だから、ちょっとくらい夜更かしても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」などと、考えている人はいませんか？最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間などが大きく違くと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。それに、GWに遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元のリズムに戻すのに一苦労するかも！？休日の早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、休み明けも元気に過ごしましょう。

寝不足も寝すぎもよくないよ



睡眠時間は決めておこう

清潔の習慣をあたりまえにしよう！

矢島小学校では、毎週月曜日に清潔検査を行っています。ハンカチ・ティッシュ・名札・つめの長さを点検していますが、全校がパーフェクトだという日はありません。「検査があるから持ってくる」のではなく、いつも持っていて当たり前という意識が大切です。

ハンカチでふく

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ……いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切です。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



手洗い

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

