

ほけんだより

令和 4 年 5 月 6 日
新宿区立花園小学校
校長 川崎 勝久

GW もあっというまに終盤です。十分に休養をとることができたでしょうか。休み明けは生活リズムを整え、元気に学校に登校してくれるのを願っています。



健康診断の結果について

健康診断の結果については、概ね 1 週間以内に「所見あり」のご家庭にのみ通知を出しています。通知が届かない場合は「所見なし」ということでご理解ください。また、以下の項目に当てはまる場合は、医療機関の受診を含め対応のほどよろしくお願いします。

【視力の結果について】

検査の結果が「B」以下のご家庭にお知らせを出しています。

コロナ禍でタブレットなどを使う頻度も増えたため、低学年でも視力低下が見られるようになりました。お知らせが届いた場合には、なるべく医療機関で診ていただくようお願いします。

【耳垢のお知らせが届いた場合】

学校では、鼓膜が見えないお子さんにお知らせを出しています。

耳垢の状態で水泳に参加すると、中耳炎等のリスクも高まりますので、「耳垢」の所見が届いた場合には、かかりつけの耳鼻科等への受診をよろしくお願いします。

【校医健診をお休みした場合】

校医による健診を欠席の場合、学校医のもとで健診を受けていただく必要があります。特に内科・耳鼻科・眼科については、受診をしていないと 6 月から始まる水泳指導に参加できません。学校からお知らせが届いたら早めの受診をお願いします。

※ 4, 5, 6 年生で内科を欠席したお子さんは 5/13 低学年の実施日に一緒に行います。

リバウンド警戒期間の継続

5/22 まで東京都はリバウンド警戒期間を継続しました。区内でも学級閉鎖の情報が頻繁に入ってきているので、引き続き感染防止対策をお願いします。

特に

- ◆ 家族に体調不良等がある場合は休養をとる
- ◆ 家族が PCR 検査・抗原検査を受けている場合は、結果が出るまで欠席する

を守っていただくようお願いします。

5 月健康診断の予定

5 / 9 心臓検診

- ・ 1 年生と経過観察児童

5 / 12 尿検査 2 次

- ・ 1 次検査で陽性となった児童

5 / 13 内科健診

- ・ 1 ~ 3 年生
- ・ 欠席をした 4 ~ 6 年生児童

5 / 19 眼科健診

- ・ 全学年と花園幼稚園

じどう みな
児童の皆さんへ

れんきゅう お うんどうかいれんしゅう はじ
連休が終わると運動会練習も始まります。4、5月の少しずつ気温が高くなってきた頃は、実は
ねっちゅうしょう たか
熱中症のリスクが高いのです。水分補給をしないと、マスクも付けているので、すぐに体調が悪くなっ
てしまいます。すいぶんほきゅう べんきょう うんどう
水分補給をしっかりとて勉強も運動もがんばりましょう！

すいぶんほきゅう たいせつ 水分補給はタイミングが大切！



1 うんどう まえ 運動する前にとる！

のどがかわいた！と感じたころには、ておく たいいく じゅぎょう まえ そと あそ まえ
のどが渇いた！と感じたころには、手遅れです。体育の授業の前、外で遊ぶ前にはコップ1杯の水分
をとるようにしましょう。

2 こまめにとる！

いき す は うんどう にんげん い すいぶん しょうひ
息を吸ったり吐いたり、おしゃべりしたり、運動したり。人間は生きているだけで水分を消費してい
ます。こまめにとることで からだ だっすい ぶせ
体の脱水を防ぐことができます。

3 あせ かなら 汗をかいたら必ずとる！

あせ め み すいぶん しょうひ なかやす たいいく あと あせ で うんどうご かくじつ すいぶんほきゅう
汗は、目に見える水分の消費です。中休みや体育の後は汗が出ます。運動後は確実に水分補給をし
ましょう。

からだ だっすいじょうきょう わ おしっこも体の脱水状況が分かるサインの一つ

がっこう みな かなら い とき
学校で皆さんは必ずトイレに行きますよね？その時に、おしっこの色をよく見るようにしましょう。

むしよく ちか きいろ ちんだい
無色に近い黄色…問題なし

うすい きいろ ちんだい いっぱい すいぶん
うすい黄色…問題なし。でも、コップ一杯の水分をとりましょう

こ きいろ じかんい ない すいぶん
濃い黄色…1時間以内に250mlの水分をとりましょう

こ きいろ ちやいろ いま すいぶん
濃い黄色～うす茶色…今すぐに250mlの水分をとりましょう

ちやいろ いま すいぶん
茶色…今すぐ1000mlの水分をとりましょう。



はず マスクを外したら…

あつ たいちょう はず きかい ふ はず とき ともだち
暑くなってきたので、体調のためマスクを外す機会が増えてきます。マスクを外した時は、友達との
きより
距離をとり、おしゃべりするのは我慢しましょう。おしゃべりしたいときはマスクを正しく付けておしゃ
べりするようにしましょう。



あつ とき ふう なお
暑い時は、こんな風にマスクを顔
から離すだけでも涼しくなるよ。