

# ほけんだより 5月

～おうちのひとといっしょによみましょう！～

令和5年5月  
河和小学校  
ほけんしつ

ことし 今年も 《うめっこチェック》 で生活リズムバッチリ！

《うめっこチェック》で「夜更かし・朝ねぼう」しないように気をつけよう！



なが れんきゅう おね がっこう はじ ほけんしつ あたま いた なか いた からだ  
長い連休が終わりました。学校が始まってからの保健室では頭が痛い・お腹が痛い・だるいなど体の調子をくずして来る人がとても多いです！話を聞いてみると、「YouTubeを観ていたり、ゲームをしていたりして寝るのがおそくなった」「日曜日に昼まで寝ていたので、夜ねむくならなくて、昨日はあまり寝ていない」などという人もいます。「うめっこチェック」をつかって、規則正しい生活リズムを作り、元気に過ごしてほしいと思います！取り組み方法については、以下のように子どもたちに伝えました。

## ～とりくみ方法～

- 1 特に気をつけること、起きる時間をおうちのひとと考えるカードに書こう。
- 2 火曜日から月曜日まで、おうちのよくわかる場所に貼って、毎日チェックしよう。
- 3 次の週の火曜日に、○の数をかぞえて、カードの右はしに書こう。
- 4 カード下の「がんばれたかな？」らんの、どれかに○をつけて、
- 5 おうちの人に見てもらって、コメントを書いてもらおう。



つき しゅう すいようび たんにん せんせい ていしゅつ

## ●○今年度の実施時期○●

1 学期 5月9日(火)～15日(月) 17日(水)ま

で提出

2 学期 9月5日(火)～11日(月) 13日(水)ま

かつ けんこうしんだん  
5・6月の健康診断



ないよう 内容	ひ 日にち	がくねん 学年	ちゅういじこう 注意事項
がんかけんしん 眼科検診	6/19 (月)	ぜんがくねん 全学年	
しかけんしん 歯科検診	5/11 (木)	1・2年	は 歯をしっかりと磨いてきてくださ い。
	6/9 (木)	3・4年	
にょうけんさ 尿検査  よびび (予備日)	5/12 (金)	※4月に未提出の人のみ	たいしょうしゃ 対象者には、こべつ れんらく 個別に連絡します。
しんでんず 心電図	5/19 (金)	1・4年	
しんでんず 心電図  よびび (予備日)	5/26 (金)  14:00~	※5月19日に欠席した人  (1・4年のみ)	たいしょうしゃ 対象者には、こべつ れんらく 個別に連絡します

## おうちの方へ～お願い～

### ●歯の治療（経過観察）の様子をお知らせください

「治療のすすめ」をもらった人で、すでに歯並びやかみ合わせなど一度受診し、経過観察中の人は、お知らせください。保護者の方が通知の紙に記入して学校へお知らせくだされば、結構です。

### ●眼科検診の結果について

アレルギー性結膜炎は、季節性のものですぐに治療が必要というわけではありませんので、お知らせの用紙はお渡ししません。

ご家庭でもお子さまの様子を見ていただき、眼がかゆい・眼が赤い・目やにがでるなどの症状がある場合は、眼科医にご相談ください。



### ●色覚検査の実施について

色覚に特性のあるお子さんが、一定の割合でいます。色覚に特性のあるお子さんの大半は、日常生活に支障を感じることはないと言われてはいますが、状況によっては、色を見誤って周囲から誤解を受けたり、色を使った授業の一部が理解しにくかったりすることもあるため、学校生活での配慮が望まれます。

お子さんの色の見え方でご心配なことがある場合は、学校でも相談に応じます。希望者は学校でスクリーニング検査を受けることができますので、担任または養護教諭までお知らせください。

※スクリーニング検査…簡便な検査を行うことにより、お子さんに特性があるかどうかを知るための検査です。検査結果により、専門医にかかるかどうかを判断していただくことになります。