



令和6年5月
河和小学校
ほけんしつ

～おうちのひとといっしょによみましょう!～

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!

長い連休が終わりました。連休明けの保健室では、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多いです。話を聞いてみると、「動画サイトを観ていたり、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」と「起きる時間」をおうちの人と考えてカードに書こう。
- 2 一週間の間、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。



つぎ 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8日(水)～14日(火) | 16日(木)までに提出 |
| 2 学期 | 9月3日(火)～9日(月) | 11日(水)までに提出 |
| 3 学期 | 1月15日(水)～21日(火) | 23日(木)までに提出 |

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	5/27 (月)	ぜんがくねん 全学年	
しかけんしん 歯科検診	5/9 (木)	5・6年	は 歯をしっかりと磨いてきてください。
	5/30 (木)	3・4年	
	6/20 (木)	1・2年	
にょうけんさ 尿検査 よびび (予備日)	5/10 (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 個別に連絡します。
しんでんす 心電図	5/17 (金)	1・4年	
しんでんす 心電図 よびび (予備日)	5/24 (金) 14:00~	※5月19日に欠席した人 (1・4年のみ)	ほけん 保健センターでじっし 実施します。 ほごしゃ 保護者の方でかた 送迎をねが お願いします。

おうちの方へ

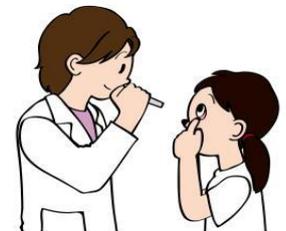
● 歯の治療（経過観察）の様子をお知らせください

「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。



● 内科検診について

児童のプライバシーや心情に配慮し、男女別の会場で検査を行いました。診察時にはカーテンと衝立で診察スペースを作り、周囲から見えない状態で診察しました。検査の立ち会い・介助は女子は養護教諭が行い、男子は教務主任・校務主任が行いました。服は着たまま検査を開始し、服の上から聴診器をあて、心音を確認しました。脊柱の疾病や、皮膚疾患の有無を確認するため、背中や皮膚の視診なども行いました。