



令和7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＊



## 今年も《うめっ子チェック》で生活リズムバッチリ！



《うめっ子チェック》で「夜更かし・朝ねぼう」しないように気をつけよう！

ながれんきゅうがはじまります。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崩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遅くなった」「日曜日に昼まで寝ていたので、夜に眠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。「うめっ子チェック」を使って、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。

### ＊取り組み方法＊

- 1 「特に気をつけること」・「起きる時間」・「テレビ・ゲーム・携帯の時間」を、おうちの人と考えてカードに書こう。
- 2 一週間、おうちがよく分かるところに貼って、毎日チェックしよう。
- 3 次の週の火曜日に、〇の数を数えて、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、どれかに〇をつけて、反省を書こう。
- 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。
- 6 次の週の水曜日または木曜日までに担任の先生に提出しよう。



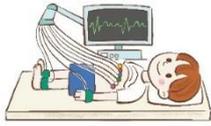
### 今年度の実施時期

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(水)～9日(火) 11日(木)までに提出

3学期 1月14日(水)～20日(火) 23日(金)までに提出





# 健康診断 まだまだ 続きます



予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年	あさがお	ひまわり	準備物・注意事項
内科 検診	5/9 (金)								
検尿	5/16 (金) (※4月に未提出の人)								対象者には個別連絡
心電図	5/15 (木)			5/15 (木)			5/15 (1・4年) (木)		体操服を持ってくる
心電図 (予備日)	6/3 (金) 5/15 (木) に欠席した人 (1・4年のみ) 保健センターで実施								保護者の方で 送迎をお願いします
歯科 検診			5/29 (木)	6/19 (木)	6/19 (木)	5/29 (木)	4～6年生は 各学年で行う		歯をしっかりとみがく

## 保護者の方へ

### ●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ていて、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い。

### ●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・目やにが出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す。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す。検査の立ち会い・介助につきましても、女子は養護教諭、男子は教務主任・校務主任が行います。服は着たまま検査を開始し、服の上から聴診器をあて、心音を確認します。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す。

### ●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。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。