

# (ほ)けんだより



## 5月の健康診断日程

- 9日(火) 心臓検診(1年+継続観察者) 13:30~
- 11日(木) 歯科健診(3学年) 13:30~
- \*給食後の歯みがきをていねいにしてください。
- 12日(金) 尿二次検査 ※1次検査未提出も含む
- 23日(火) 尿二次検査(予備日)
- 25日(木) 体育祭予行①②③④
- 心臓検診予備日(欠席者) 13:30~
- 志木市総合福祉センター 保護者引率
- 27日(土) 第51回体育祭 \*体育祭の練習が始まります。熱中症対策で水筒をもってきてください。《水分・ミネラル分(塩分)補給できるもの》

### 【眼科検診 結果】

アレルギー性結膜炎15人・眼瞼皮膚炎1人

### 【耳鼻科検診・聴力 結果】

鼻炎 16人 ・耳垢栓塞(耳垢が固くつまっている状態) 55人

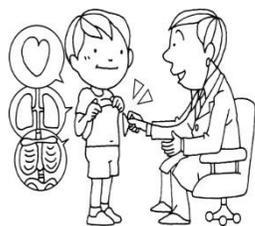
受診が必要な人に「治療のお願い」・「お知らせ」を配布します。保護者の方と一緒に確認してください。

また、学校医による検診を欠席した人には、学校医の医療機関で検診を受けることができます。「健康診断受診のお願い」を配付しますので、6月30日までに受診をお願い致します。

### 業者委託検診予備日等の保護者引率について

業者に委託している検診の予備日(心臓検診・脊柱側弯症検診)については、保護者の付き添いで検診を受けていただくことになりました。学校から日時と場所を記載した用紙を配付しますので、受診するようお願いいたします。

※結核検診(レントゲン撮影)については、対象者の検査に保護者の同伴でお願いします。



\*検診のときは、体育着・短パン・ジャージを忘れずに持ってきてきましょう。



## 今月はここに注意!! 心と体の疲れ

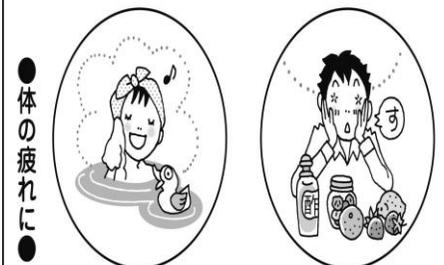
新学期が始まって、約1カ月。入学や進級で新しい出会いがあったり、環境も大きく変わったりして、楽しいけど、緊張する~という人も多いでしょう。

また、登校にかかる時間や経路が変わったりして、生活リズムが大きく変わった人もいます。

こんなときは、自分でも気づかぬうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理にいつも以上に気を配りましょう。

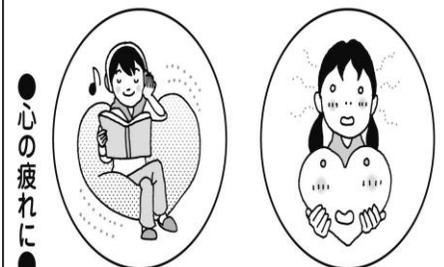


## 疲れたなあ...と思ったら



●体の疲れに●

ゆっくりお風呂に入る。酸味のあるものを食べる。



●心の疲れに●

好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

## 「新型コロナウイルス感染症」5月8日以降の対応について

新型コロナウイルス感染症は5月8日付で「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」の5類感染症に移行します。

今までの新型コロナウイルス感染者の出席停止期間や濃厚接触者の扱い、本人や同居家族に風邪症状がある場合の欠席の扱いについて変更される予定です。マニュアルが変更になりましたら、お知らせいたします。

\*5類感染症に移行しても、ご家庭での検温・健康観察の実施や換気の確保、手洗いといった日常的な対応を継続することが基本となります。清潔なハンカチ・ティッシュを持ってきてください。

## 爪・ハンカチ検査を実施しています!

保健委員会では、月に一度「爪・ハンカチ検査」を行っています。爪が伸びている人がたくさんいます。週に1回、曜日を決めて爪を切りましょう!清潔なハンカチ・タオルも忘れずに持ってきてきましょう!

## 朝ごはんきちんと食べていますか?

朝ごはんを食べる→  
脳にブドウ糖が送られる→  
血糖値が上昇して脳が働く→  
集中力UP!勉強の効率UP!  
美容力UP!(お通じがよくなる)  
朝食を食べずに1日2回の食事だとエネルギーをためやすい(太りやすい)体質になる。