

# ほけんだよい

清瀬市立清瀬第七小学校  
 校長 鈴木 竜二  
 養護教諭  
 令和3年 5月 6日



あたら ねんど はじ いっかげつ な  
 新しい年度が始まって一か月。そろそろ慣れてきましたか？  
 つか ぎ み ひと ほけんしつ たいちよう わる く ひと  
 お疲れ気味の人もあるようで、保健室に体調が悪くて来る人が  
 ふ 増えてきました。たいちよう くず げんいん おお せいかつ みだ  
 増えてきました。体調を崩す原因で多いのが生活リズムの乱れ  
 です。まいにちはや ね しっかり朝ご飯を食べましょう。



が つ ほけんもくひょう せいかつ とどの  
**5月の保健目標 生活リズムを整えよう**

にちじ 日時	たいしょうがくねん 対象学年	けんさないう 検査内容
10・11日(月・火) <small>あさいちばん</small> 朝一番	けんさ ひつよう ひと 検査が必要な人	にょうけんさ じ 尿検査2次
11日(火) 13:10～	ねんせい 1・3・5年生、けやき、ひのき	がんかけんしん 眼科検診
21日(金) <small>あさいちばん</small> 朝一番	けんさ ひつよう ひと 検査が必要な人	にょうけんさ 2 じよび ひ 尿検査2次予備日
25日(火) 13:10～	ねんせい ぜんかいけつせきしゃ 2・4・6年生、前回欠席者	がんかけんしん 眼科検診
27日(木) 8:45～	ねんせい ぜんかいけつせきしゃ 1・3・5年生、けやき、ひのき、前回欠席者	ないかけんしん 内科検診

## 健康診断でわかることとわからないこと



けんこうしん断では、みなさ  
 さんがバランスよく成長し  
 ているか？ 見たり聞い  
 たりするのに不自由はな  
 いか？ 体の異常や病気

の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なる  
 べく早く専門のお医者さんに診てもらいま  
 しょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が  
 始められます。治療期間も短くてすむかも  
 しれません。なにより気分も早く  
 スッキリします。

「受診のおすすめ」を  
 そのままにしないでくださいね



# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>たいさく つづ</sup>の対策は続いています

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>せかい りゆうこう</sup>が世界で流行<sup>いちねんいじょう</sup>してから1年以上<sup>まいにち けんおん</sup>が経ちました。毎日の検温<sup>てあら</sup>や手洗い<sup>せいかつ</sup>、マスク<sup>あそ</sup>をつけた生活<sup>い</sup>、遊び<sup>まいにち</sup>に行けない毎日<sup>つか</sup>に疲れてしまった人<sup>ひと</sup>もいるのではない<sup>いま</sup>でしょうか。今はまだ<sup>ひ つづ</sup>、引き続き<sup>き</sup>コロナにかからないよう<sup>つ</sup>気を付けなければ<sup>い</sup>いけないけれど、きっと<sup>あんしん</sup>安心<sup>ひ</sup>できる日<sup>き</sup>は来<sup>ひ</sup>ます。その日<sup>ひ</sup>まで、私<sup>わたし</sup>たちができることを<sup>い</sup>やりましょ<sup>う</sup>う。

## できているかな？ 清潔な生活

<input type="checkbox"/>	ハンカチ	毎日持ってきている
<input type="checkbox"/>	つめ	短く切っている
<input type="checkbox"/>	歯みがき	食後にみがいている
<input type="checkbox"/>	ティッシュ	いつもポケットに入れている
<input type="checkbox"/>	手洗い	食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている

体を清潔に保つことは  
病気やケガの予防につながります



## 自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の  
片付けをする



本を読む



ゆっくり  
お風呂に入る



## 保護者の皆様へ

・新型コロナウイルス感染予防の対策が続いています。

- ① 毎朝必ず検温していただき健康観察カードに記入し、お子さんに持たせてください。体調がすぐれず、一日の学習活動に参加できそうにない場合は無理をせずおうちで様子を見てください。
- ② お子さんやご家族が濃厚接触者と特定された場合、またPCR検査、抗原検査を受けることが確定した場合は校長または副校長までご連絡ください。 (電話 042-493-4317)

・健康診断後に治療勧告書を発行しています。病気や異常の可能性があるので、詳しくは医療機関にて専門医の診察を受けてください。尚、全ての健康診断が終わってから結果を記録した「健康カード」をお渡しします。