

ほけんだより

令和4年 5月 9日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
養護教諭



さわやかな^{しんりよく}新緑の^{きせつ}季節となりました。みなさん、ゴールデンウィークはどのように過^すごしましたか。新型^{しんがた}コロナウイルスの^{けいかいきかん}リバウンド警戒期間が5月22日まで^{えんちよう}延長になり、まだ^{ちゆうい}注意は必要^{ひつよう}です。特に^{とく}連休^{れんきゆうご}後は、自分^{じぶん}の健康^{けんこうじょうたい}状態^{じょうたい}を^{かくにん}しっかり確認^{かくにん}して、^{へんか}変化^{みおと}を見落^{みおと}とさないように^{けんおん}しましょう。検温^{けんおん}も^{わす}忘れない^{わす}でくださいね。

ごかつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

せいかつ
生活リズムをととのえよう

健康診断、まだまだ続きます



にちじ 日時	けんしんないよう 検診内容	たいしやうがくねん 対象学年
11日(水) 朝一番 <small>にち すい あさいちばん</small>	尿検査2次 <small>にようけんさ2じ</small>	2次検査対象の人、 1次を受けていない人 <small>じけんさたいしやう ひと じ うけていないひと</small>
12日(木) 13:10~ <small>にち もく</small>	内科 <small>ないか</small>	4・5・6年生 <small>ねんせい</small>
20日(金) 13:10~ <small>にち きん</small>	内科 <small>ないか</small>	1・3年生 <small>ねんせい</small>
24日(火) 8:45~ <small>にち か</small>	眼科 <small>がんか</small>	全学年 <small>ぜんがくねん</small>
25日(水) 13:10~ <small>にち すい</small>	内科 <small>ないか</small>	2年生・けやきひのき <small>ねんせい</small>

長〜く伸びていませんか？

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためになくてはならないものですが、伸び過ぎは危険です。

つめが伸びていると、友だちに当たってけがをさせたり、指先が何かにぶつかった時、つめが折れて痛い思いをすることもあります。

★伸び過ぎサインを チェック



手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸び過ぎのサインです。1週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。



がんばり
おれなごらね

新しい学年、新しい先生、新しい教室・・・新しいものになれるため、自分でも気がつかない間に体と心が疲れていることがあります。

はやめに休憩をとり、夜はしっかり眠るようにしましょう。



元気のもと

保護者の皆様へ

- ・新型コロナウイルス感染予防のため、今後もお子さんの検温、健康観察のご協力をお願いいたします。最近、記入忘れやカード忘れが増えています。健康確認での架電で電話がつながりにくい状況になりますので、健康観察表の記入を忘れないようお願いいたします。
- ・健康診断が続いています。健康診断後は必要に応じて「治療勧告書」を配布させていただいています。なるべく早めの受診をお願いします。
- ・日本スポーツ振興センターでの災害給付金は令和3年度より保護者の口座に振り込む方法になっています。振り込み手数料は保護者負担となっております。なにとぞご理解ご協力をお願いいたします。
なお、「医療等の状況」など、申請に必要な書類は今まで通り、お子さんを通してやり取りさせていただきます。詳しくは4月に配布した「災害給付金制度」のお知らせ（独立行政法人日本スポーツ振興センター）をご確認ください。