

ほけんだより



2023.4.26 四條畷市立岡部小学校 保健室

新年度が始まり、そろそろ疲れが出てくる頃です。朝の健康観察に気をつけ、体調に変化がありましたら、学校にもお知らせください。また、日中は気温が高くなり暑い日もあります。水筒、ハンカチを忘れないように持たせてください。ゴールデンウィークも生活リズムを崩さないようにしたいですね。5月は、保健行事が多いです。検診当日はできるだけ、欠席されないようにお願いします。検診を欠席されますと、後日、校医に受診していただくこととなります

健康診断時のマスクの着用について

四條畷市教育委員会より、「健康診断を受ける際は、マスクの着用をお願いしたい」との要請がありました。

理由としては、「学校医は、大勢の児童生徒を一度に大勢診ること。そして直接触れることもあるため、感染リスクが高いこと。」が挙げられています。

検診があるときには、マスクを持たせていただき、検診を受ける際には、着用するように、ご家庭でもお話ししていただければと思います。



内科検診（5月11日）・心臓検診（1年生のみ

5月10日）は体操服がいらいます。

ズグツツすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

清潔にできるかな？ シルエットクイズ

みんなに足りない清潔アイテムは何かな？ シルエットから推理しよう！

外から帰ったら、必ずしよう

のびてきたら切ろう

運動してたくさん汗をかいたら、これを新しいものにかえよう

いつもポケットに入れておこう！

ごはんを食べた後には、忘れずに

清潔アイテム

- ハンカチとティッシュ：ハンカチは毎日とりかえてね
- つめきり：手のひら側から見えたら切ろう
- 歯ブラシと歯みがき粉：ねる前は念入りに
- 下着：汗をすう素材を選ぼう
- 手洗いせっけん：水洗いだけじゃダメ！

水筒も忘れないようにしましょう。

健康診断

受診のおすすめをもらった人は

病気や異常の疑いがあるので、病院で診てもらいましょう。早めに受診すれば治療も早く終わられます。



検診で、受診が必要となった場合、『治療依頼書』を発行します。視力検査や歯科の定期検診などで、病院に通われていて、すでに受診の予定がある場合は、その時で構いませんので、受診されましたら、『治療依頼書』を学校に提出してください。また、学校の健康診断はスクリーニング（ふるい分け）のため、受診の結果『異常なし』となることもありますので、ご了承ください。