



令和8年5月1日

杉並区立杉並第七小学校

保健室

### 保健室から保護者の方々へ

新学年が始まり、早いもので一か月が経ちました。児童は毎月23日に行われる体育発表会に向けて、日々学習や練習に一生懸命取り組んでいます。一方で、日々の疲れと寒暖差の激しさによって、腹痛や頭痛といった体調不良を訴える児童も増えてきたように思います。練習の成果を発揮し、思い出に残る体育発表会にするためにも、睡眠・食事・運動の生活習慣に気を付けて生活することが大切です。

さて、4月はたくさんの保健行事がありました。ご協力ありがとうございました。一人ひとりの成長の記録をまとめた「定期健康診断の結果のお知らせ」は、すべての健診が終わったあとに返却いたします。5月も引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 5月の予定



| 日付       | 行事                     | 備考                  |
|----------|------------------------|---------------------|
| 5月7日(木)  | 尿検査 全学年回収 <b>忘れずに!</b> | 朝一番の尿を採ってください。      |
| 5月13日(水) | 眼科健診 全学年               |                     |
| 5月14日(木) | 内科健診 1・6年生             | 体育着に着替えます。          |
| 5月21日(木) | 心電図検査 1年生              | 体育着に着替えます。          |
| 5月22日(金) | 尿検査 二次回収               | 1次検査に提出していない人も対象です。 |
| 5月23日(土) | 体育発表会                  | 熱中症対策をしましょう!        |

### 7日(木) は 尿検査 の提出日

- ★ **7日(木) 朝の尿をとり 9時まで**に提出してください。  
→ 忘れた人は **8日(金) 朝の尿をとり 9時まで**に保健室へ提出。
  - \* 低学年は、保護者の方がとってください。
  - \* 女子で体調が合わない場合は、**22日(金)**の提出になります。
- ★尿検査の容器を1日(金)に配布しますが、この日にお休みする場合は、事前に容器をお渡ししますので、学校まで連絡をお願いします。

## 「健診結果のお知らせ」を配布しています！

健診の結果、何らかの疾病の疑いがみられたお子さんに「検診結果のお知らせ」を配布しています。疾病によっては水泳学習参加の可否の項目がありますので、受診の上「お知らせ」を学校までご提出ください。

- ★ 内科健診・・・2・3・4・5年生は4月中に配布済み、1・6年生は5月15日ごろ配布  
アトピー性皮膚炎や脊柱側彎症で治療中の場合はその旨を「結果のお知らせ」に記載してください。
- ★ 視力検査・・・5月14日ごろ配布  
眼科健診終了後、裸眼視力（眼鏡を使用しているお子さんは矯正視力）が0.7以下のお子さんに「お知らせ」を配布します。既に眼科で経過観察中の場合はその旨を記入してください。（例：眼鏡を両眼で1.0になるよう合わせている等）
- ★ 眼科健診・・・5月14日ごろ配布  
斜視や斜位で経過観察中の場合は、その旨を「結果のお知らせ」に記載してください。ただし1年に1回は眼科受診をお勧めします。これまで斜視の疑い等で受診したことのないお子さんは、必ず医療機関を受診してください。
- ★ 耳鼻科・聴力検査・・・4月中に配布済み  
耳垢は鼓膜が見えないお子さんにお知らせを出します。ご家庭で取ろうとすると、耳の奥に押し込んでしまいます。耳鼻科でとってもらいましょう。聴力検査で聞こえにくかったお子さんは、中耳炎等の病気がみつかる場合があります。
- ★ 尿検査・・・5月中旬に委託の検査機関から結果が送付されます。  
2次検査対象のお子さんのみ、個別に「お知らせ」を配布します。

## 運動会への準備はできていますか？



### ○手足のつめは短く切りましょう。

伸びたままだとつめが割れたり、友達にけがをさせたりしてしまうこともあります。はだしで競技する高学年は特に注意しましょう。

### ○水分補給をこまめにとりましょう。

「のどがかわいた」と感じる時には、すでに水分不足になっています。先生の声かけに従い、こまめに水分補給をするようにしましょう。水筒は毎日持ち帰り、きれいに洗って清潔を保ちましょう。

## こんな日は熱中症にご用心



- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



これからしっかり対策しましょう

急な気温の上昇のため、体温調整がうまくいかず、頭痛や体調不良になりがちです。朝ご飯をしっかり食べ、マグカップ1杯分の水分を取って登校させてください。

また、沢山汗をかきますので、汗ふきタオル・水筒を必ず持たせてください。