

ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

令和4年5月6日

No.2

新潟市立浜浦小学校

保健室

そろそろ、れんきゅうモードから、
がっこうモードにスイッチオン!

れんしゅう うんどうかい練習がはじまるよ!

5月21日(土)は、うんどうかいです。来週から、いよいよ、本格的にうんどうかい練習がはじまります。
当日、せいっぱいの力を発揮できるよう、こころとからだの調子をととのえましょう。

よびのマスク、^{あせ}汗ふきタオルを
もってきましょう。



マスクは汗や土ぼこりでよごれることが
あります。ランドセルに^{じゅんび}準備しておき
ましょう。

すいとうをもってきましょう。

れんしゅう ^{あせ}練習で汗をかきます。こまめに
^{すいぶん}水分ほきゅうをしましょう。



たっぷりねむりましょう。

いつもより^{うんどうりょう}運動量がふえます。
つかれているときは、
はやめにねましょう。



^{たいちよう}体調がわるいときは、おうちで
やすみましょう。

^{ちようし}調子がよくないときは、むりせずに
やすみましょう。当日、^{とうじつ げんき}元気にさんかで
きることが^{だいじ}大事です。



◆うんどうかいの時のマスクについて

^{とき}徒競走、リレーといった、^{こきゆう}呼吸が荒くなる^{きようぎ}競技の時はマスクをはずして
もかまいません。スタート前にマスクを外し、ズボンのポケット等にしまっ
てください。ゴールをしたらマスクをしましょう。^{きようぎちゆう}競技中にマスクを落とした場合に備えて、
ゴールによびのマスクを^{かんせんよぼう}じゅんびしておきます。感染予防を優先したい人はマスクをつけたま
までもかまいません。おうちの方と^{かた}相談して決めておきましょう。




5月の健康診断のよてい

	にちじ	うける人	れんらく
ないかけんしん 内科健診	5月12日(木)昼休み	3・4年生	けっかくけんしんもんしんひよう うんどうきけんしんほけんちようさひよう 結核健診問診票・運動器検診保健調査票 しめきり: 5月13日(金) 5・6年生は6月7日に行います。
	5月24日(火)昼休み	1・2年生	
にようけんさいちじ 尿検査一次	5月27日(金)朝	ぜんこう 全校	けんさ 検査セットをわたします。
がんかけんしん 眼科健診	5月30日(月)5時間目	ぜんこう 全校	しりよくけんさ けっかつうち がんかけんしん まえ だ 視力検査の結果通知は、眼科健診の前に出しま す。

体調不良により欠席する場合は…

現在、発熱や咳、頭痛、腹痛といった風邪症状の欠席はすべて出席停止として対応しています。変更がありましたのでお知らせします。

◇出席停止に係る書類

	書類名	記入者	その他
発熱や咳等の症状があるとき (発熱、頭痛、腹痛、せき、鼻水、倦怠感、咽頭痛等) 症状消失後の二日間	書類提出は不要 となりました。 これまで提出に御協力いただきありがとうございました。 		安心安全メールまたは電話にて学校まで御連絡ください。安心安全メールで御連絡の際は、備考欄に症状等を入力してください。 出席停止として扱います。
濃厚接触者に特定されたとき			
感染予防のために自宅待機したとき (いわゆる自主休校)			
新型コロナウイルス感染症に感染したとき	療養解除届	保護者	浜浦小ホームページにPDFをアップロードしています。家庭で印刷してください。療養解除届は、FAX、郵送でお届けすることもできます。書類は、出席停止期間が過ぎて登校する際にお子さんにもたせてください。
インフルエンザ等、学校感染症※に感染したとき	感染症診断通知書	主治医	

※ 学校感染症…インフルエンザ、百日咳、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘、咽頭結膜熱、溶連菌感染症、感染性胃腸炎等
詳しくは学校までお問合せください。



学校をお休みする場合の連絡は、安心安全メールもしくは電話でお願いします。感染拡大防止の観点から、家族以外の連絡児童を介した連絡帳での御連絡は御遠慮いただければ幸いです。連絡帳での連絡は、兄弟姉妹が登校可能な場合に、連絡手段の一つとしてご活用ください

健康診断の結果について

夏休みまでにいくつかの健康診断を行います。所見があったお子さんには「定期健康診断の結果について(お知らせ)」を渡します。受診を強制するものではありませんが、健康管理の一環として、専門医による精密検査、指導・助言を受けられることをお勧めします。

学校の健康診断は、スクリーニングを目的に実施しています。そのため医療機関での確定診断結果と異なる場合があることを、どうかご了承ください。特に視力検査については、その日の体調や検査会場の環境も結果に左右することがあります。学校医の指導により、B(1.0未満)以下だったお子さんには通知を出します。お子さんの日頃の様子も参考に受診を御検討ください。しかしながら、特に中学年以上では近視が急に進行することがありますので、精密検査を受けられることをお勧めします。

全ての健康診断が終わりましたら、「わたしのからだ」を家庭に持ち帰ります。結果を御覧いただき、確認印を御願います。身体計測(身長・体重・肥満度)については、夏休み明けと冬休み明けにも実施します。いつでも測定は可能です。希望される場合は保健室に行くようお子さんにお話ください。

◆本日配付した保健関係書類

対象	書類名	提出日	備考
全校	結核健診問診票 運動器検診保健調査票	5月13日(金)	御家庭の負担軽減のためあらかじめ名前を印刷してあります。
1年生	心臓保健調査票 フッ化物洗口申込書		電話番号を忘れずに御記入ください。 希望されない場合も提出してください。

お手数をおかけしますが、御記入いただき連絡封筒に入れ、担任まで提出を御願います。