

ほけんだより

八王子市立たがの杜小中学校（第二小学校）

令和7年5月 保健室



！！ケガや体調不良者が増えています！！



昨年度と比べてケガをする児童が増えています。病院受診を要めたケガもありました。子どもたちが落ち着いて過ごせるように指導していきます。新しい教室、新しい先生、新しい友達、いろいろなことが新しく始まった4月から1ヶ月がたちました。緊張や不安もあった4月だったと思います。知らず知らずのうちに疲れがたまり、心と体のバランスが崩れ、体調を崩したりやケガをしたりしやすくなります。ご家庭でもお子様がゆっくり休養できるようサポートをお願いします。

めざせ食生活改善 栄養3・3運動

3色の食品群

- 赤色** 体（血や肉）をつくる
 - 肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品
- 黄色** 体を動かす力になる
 - ごはん類、パン類、麺類、芋類、油類、砂糖類
- 緑色** 体の調子を整える
 - 野菜、きのこ類、海藻類、果物類

栄養3・3運動とは
 毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」をとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちよい足し** からスタート！

例) パンに **ちよい足し**
 うどんに **ちよい足し**

健康に過ごすには「早寝・早起き・朝ごはん」の三原則が重要です。寝坊して朝ごはんを食べない、または、普段から食べていない児童も見受けられます。小学生にとってのこの6年間は心も体もとても成長する時期です。また、大人より消費スピードが速いため、朝ごはんを食べた児童と食べない児童とでは学校生活の中でも違いがでてきます。食べていない児童はまずは「食べるところから」。普段から食べている児童は、食生活を見直し「ちよい足し」をしてみると良いと思います。

保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせします

健康診断が終了したのから「結果のお知らせ」を配布します。お知らせの紙を受け取った際の流れをご確認ください。また、結果のお知らせが配布されない場合は「異常なし」となりますのでご了承ください。



健康診断を受ける

受診が必要、または家庭に知らせておく必要がある場合に該当児童に「健康診断についてのお知らせ」をお渡しします。

ご家庭で内容を確認する

すでに受診済みであったり、
通院していたりする場合は・・・

病院へ用紙を持参。

受診する

※医師に返信欄へ必要事項を記入してもらう

保護者が必要内容を記入する

※保護者が返信欄の余白にその内容を書き
ご署名ください。

配布時の封筒に入れる。

学校に用紙を提出する。

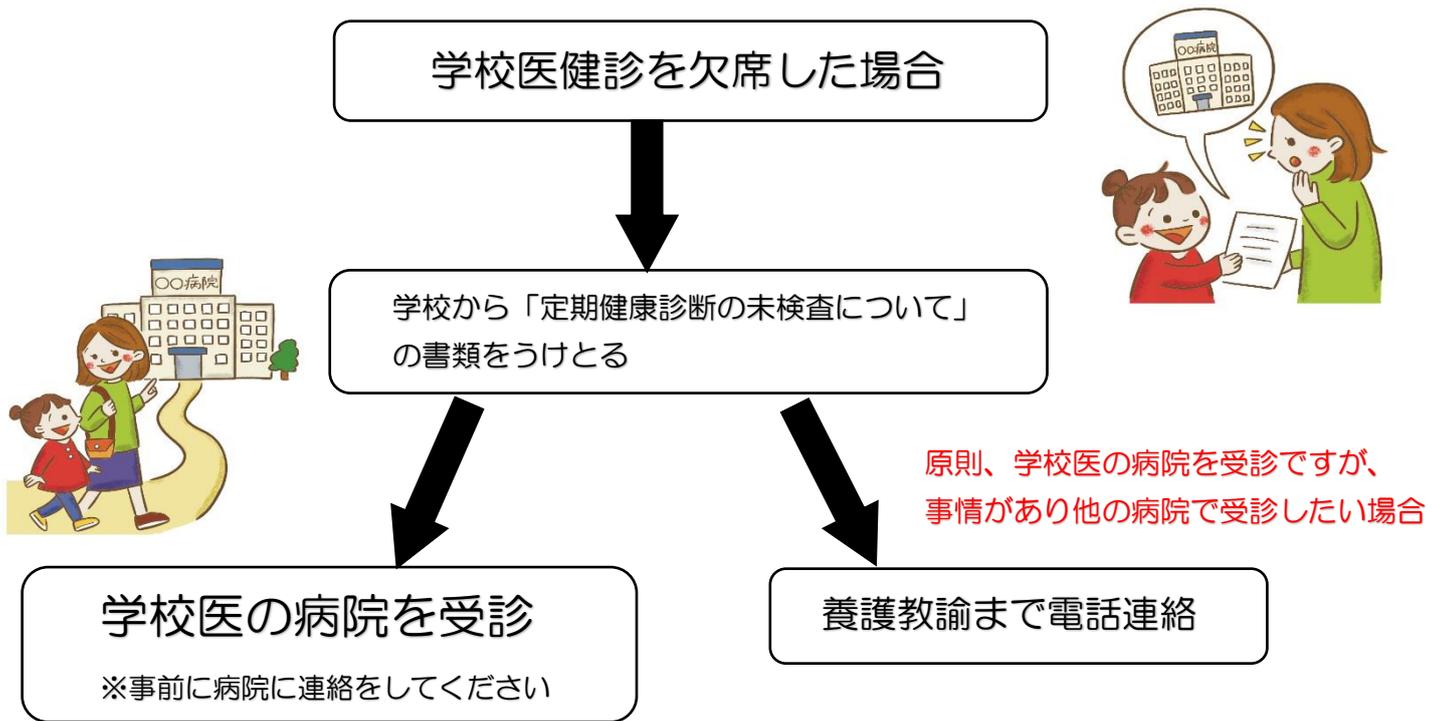
治療が必要なものの中には、水泳指導に関わるものがあります。治療が済んでないとプールに入れない場合があります。受診をした際に必ず医師に確認してください。結果のお知らせは封筒に入れて配布します。(歯科以外) 受診後、用紙を学校に提出する際は配布時の封筒に入れて提出してください。

水泳指導の可否の問題だけでなく、結果をお知らせしたものが、その後どのようなようになったのか、把握をする必要があります。返信欄の記入と提出に是非ご協力ください。よろしくお願いいたします。



の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。



～「健康診断のお知らせ」や「定期健康診断の未検査について」の用紙を受け取った方～

締め切り：5月26日（月）の朝までに各担任に提出

<内科健診時の服装について>

4月8日（火）にHome&Schoolで配信しました「内科健診時の服装について」をご確認いただき、内科健診時の進め方についてご理解・ご協力をお願いします。（1年生は21日（月）に配信）

- ①例年通り、パーテーションやカーテンを使用し、児童のプライバシーに配慮をする。
- ②診察時は、体操服で体を覆い、脱衣による健診は行わない。

