



おうちの人といっしょに読んでください。

千葉市立金沢小学校 令和4年5月号

新しい学年が始まって、1か月が経過しました。子ども達は、新しいクラスに慣れ、緊張感もほぐれてきているのではないのでしょうか。学校生活に慣れてきた時期は、心や体に疲れが出やすい時期です。いわゆる5月病などにかからないために、規則正しい生活を心がけて、ご家庭でも子どもたちの健康チェックをお願いします。

準備も大事!

健康診断

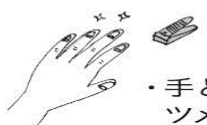
健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です！さて、どんなことを準備すればいいのでしょうか？

★前の日は…

・お風呂に入って体を清潔に



・耳そうじをしておく

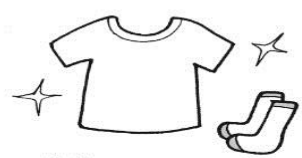


・手と足のツメを切っておく

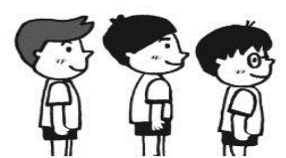


・早めに寝てゆっくり休む

★当日は…

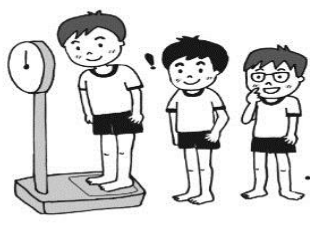


・清潔な衣服・肌着を着てくる



・きちんと整列して、静かに待つ

・検診を妨げない髪型に（とめる・結ぶ）



・前の人を受ける様子をよく見ておく



治療のお知らせをもらったら



☑ おうちの人に見せましょう



☑ お医者さんに診てもらいましょう

〈保護者の方へ〉健康診断のお知らせについて

健康診断のお知らせは疾病の疑いがある児童のみに配布しています。（歯科検診のみ、全員に配付します。）ご家庭で承知されている疾病もあるかと思いますが、学校医の先生の診断結果を通知していますのでご了承ください。疾病の疑いがある場合には、早めに受診されることをお勧めいたします。なお、受診後は結果を学校まで提出くださいますようお願いいたします。結果につきましては、定期健康診断が終了しましたら、健康カードにてお知らせいたします。健康カードの配付は7月初旬の予定です。

また、4月13日に提出いただきました尿検査でさらに検査が必要な児童には通知をしました。その他の児童につきましては異常はありませんでした。



せいけつに あんぜんに すごそう

5月28日はみなさんの待ちに待った運動会が実施されます。運動会の練習では多くの汗をかき、激しい運動をして体調をくずしたり、けがをしたりすることがあります。運動会を全力で楽しむために、そして毎日の生活を楽しく過ごすためにも下の表や右の絵にのっていることをしっかりと守って楽しい運動会をむかえましょう。

- ・せいけつな体操服や汗ふきタオルをもってきているかな？
- ・パープルぼうしのゴムがゆるんでいないかな？
- ・足にあったくつをはいているかな？
- ・手足のつめがのびていないかな？
- ・むりをしていないかな？

ハンカチとティッシュをもつ

すぐに使えるように、身につけておきましょう。

きれいなしたぎにしよう

毎日新しいものに取替えましょう。

お風呂にはいろう

汗やほこりでよごれた体をお風呂できれいにしましょう。

ケガの手当て 自分でできることは？

それぞれのケガの手当てとして正しいものを線で結んでみよう！

すり傷

転んだときなどにできる。傷口に土がついていることも多い。

-
-

切り傷

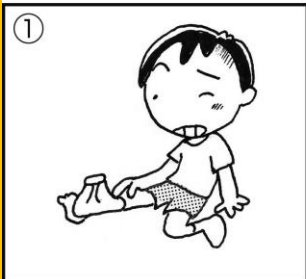
ナイフやガラスなどで皮ふを傷つけたときにできる。

-
-

ねんざ

関節やそのまわりをひねったり、くじいたりすること。

-
-



①すり傷ができたときは、まず水で洗い流す。土やゴミをとる。②すり傷ができたときは、傷口をきれいに洗い流す。③切り傷ができたときは、傷口をきれいに洗い流す。④切り傷ができたときは、傷口をきれいに洗い流す。

運動会練習が始まると、けがをする人がたくさん出てきます。自分たちでも、けがの手当ての仕方を知っておくと、役に立つと思います。