



令和8年5月1日
豊川市立長沢小学校

新学期がはじまり1カ月がたちました。緊張していた4月からがんばってきて、そろそろつかれが出てくるのかな？と思います。気温が高い日も多くなり、汗ばむことが増えました。そして運動会の練習がはじまります。水分ほきゅうをこまめにして、熱中症に気をつけていきましょう。

★置きお茶として、ペットボトルのお水やお茶に名前を書いて持ってきてもいいですよ。★

今月の保健目標：身のまわりを清潔にしよう



運動会の練習が始まります！体の準備はOKかな？

① つめは切っているかな？



おしろやまの合戦やリレーのバトンパス、その他にもお友達の体にふれる機会がたくさんあります。きずつけない、きずつかない、ために、つめは短くきっておこう！

② 朝ごはんは食べたかな？



朝ごはんは、体に元気が出て、集中力も上がり、練習を頑張ることができます。熱中症予防にもおすすめの朝ごはんは、塩分がしっかりとれる「おみそ汁」です。

③ すいみんはしっかりとったかな？



睡眠は熱中症予防にとっても大切！寝不足だと、体の体温調節がうまくできません。また、質のよい睡眠は暑さに対する力を高めてくれます。



体の準備をしっかりと、練習、本番に挑もう！赤も白もがんばれ！

5月の健康診断の予定

いつ	だれ	なに
5月11日(月)・12日(火)	全員	尿検査
5月13日(水)	1・4年生	眼科健診
5月18日(月)	1・4年生	心電図

尿検査…当日朝の尿提出
5月12日は5月11日の未提出者のみ



健康診断がおわり、お手紙をもらった人は、
かならずお家のひとと確認をしましょう。

また、病院に行った人は、お手紙を学校に提出してくださいね。

保護者の方へ

【置きお茶をはじめます】

今年度も置きお茶の取組を始めます。置きお茶とは、熱中症予防の観点から1人1本ずつ学校にペットボトルのお茶や水を保管しておくことができる取組です。これから運動会の練習が本格的になり、水分補給をする機会も増えていきます。ぜひご活用ください。ペットボトルのキャップと本体に名前を書いて持たせていただくと、保健室の冷蔵庫で冷やして管理しておきます。また、一度開封したお茶等は残っていても必ず持ち帰らせます。ご承知おきください。

【受診報告書の提出】

各種健康診断の半分が終了いたしました。健診結果を保護者の方と一緒に見ていただき、健康管理やお子様の成長について、一緒に考えお話できる機会にさせていただけたら幸いです。健診項目によっては、全員に結果を配布するものとししないものがあります。ご承知おきください。

また、学校の健康診断は、集団健診のため、“疑わしいものをチェックする”スクリーニング健診です。**疾病異常の疑いがある場合には、お知らせを通知させていただきます。**お知らせが届くことは、何か病気が見つかったという診断証明ではありません。疾病異常の疑いがあるという認識になります。疾病は早期発見・早期対応が大切になるため、医療機関等の受診をよろしくお願いします。



プライバシー・心情に配慮した内科健診の実施について

6月5日に実施する内科健診(全員実施)について、昨年度と同様に、健診を受ける際の服装についてご協力をお願いいたします。R7に医師会・教育委員会からこのような文書が出ています。下記のQRコードよりお子様と一緒にご確認ください。

下着を着用する(全員)。1～3年生は体操服を脱ぐ。低学年と高学年で健診時の服装が異なります。※下着は、ブラジャー、キャミソール、スポーツブラ、プラトップ、タンクトップなど、肩の出るもので、肩甲骨の周りが観察できるものが望ましい。

1～3年…下着を着用し、体操服をぬぐ 4～6年…体操服と下着を着用し腕を抜く



下着は着用
したまま



内科健診の診察方法

① ついたての中で体操服を脱ぎ、下着1枚になる(低学年)②医師の前で直立し、診察を受ける(聴診など)

※必要に応じて衣服をめくったり、皮膚を露出したりする場合があります

★プライバシーに配慮し、子どもが安心して受診できるように★

- ・カーテンやついたて等を使用し、1人ずつ行います。
- ・学校医と記録者、(介助者)だけがいる場所で安心して診察を受けられるよう配慮します。
- ・個別の配慮が必要な場合は、事前にご相談ください。

連絡先 長沢小学校 Tel 0533-88-3481 養護教諭(大砂古)まで