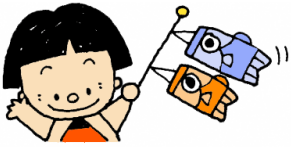




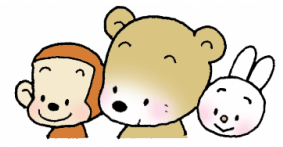
令和3年4月28日(水)  
横浜市立上郷小学校

さわやかな新緑の季節になりました。子どもたちは学校生活に少しずつ慣れて、楽しく遊んでいる様子などが保健室からも見られます。ご家庭から見て、お子さんの様子はいかがでしょう。

大型連休が明けると、生活の変化に疲れが出て体調をくずすこともあると思います。無理をせず、ご家庭でゆっくり過ごす時間も大切にいただければと思います。



# 5月の予定



月	火	水	木	金
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 耳鼻科検診 1・4年生、希望者	7 視力測定 6年生
10 視力測定 1年生	11 心電図検診 1年生	12 内科検診 3・5年生	13 尿検査2次 対象者 1次未提出	14
17	18 内科検診 4-2、1・6年生 個別、4-1、2年生		20	
24	25	26	27	28
			29日(土)運動会 31日(月)運動会振替休日	

視力検査の日程を変更した学年があります！  
確認してください。

うちひと いっしょ けんこうしんだん じゅんび  
お家の人と一緒に健康診断の準備をしましょう！



**【耳鼻科検診(1・4年生、希望者)】** 耳・鼻・喉、発音に異常がないか調べます。

◎前日は、綿棒等を使って耳掃除をするようにしてください。

**【視力測定】** 見え方に問題がないか調べます。

◎眼鏡、コンタクトを着用している児童は、必ず着用して測定してください。

**【心電図検診】** 心臓の動きに異常がないか調べます。

◎前日は、お風呂に入り、体を清潔にして検査を受けるようにしてください。

**【内科検診】** 栄養状態や皮ふの状態、体の中心臓や肺、骨などに異常がないか調べます。

◎前日はお風呂に入り、体を清潔にして検診を受けるようにしてください。

◎背骨の状態の確認をする際に、背中に髪がかからないようまとめてください。

**【尿2次検査(対象者・1次未提出者)】** じん臓などに病気がないかを調べます。

◎前日に配付されるお知らせを必ず確認し、当日の朝必ず提出するようにしてください。

じゆしん

# 受診のおすすめについて

4月から健康診断を行っています。医療機関での治療や精密検査、相談が必要となった場合に、「受診のおすすめ」の用紙をお子さんを通してお渡ししています。

受診や治療が済みましたら、おすすめの用紙の下部にある「受診報告書」を学校へご提出ください。

## 【よくある質問】

Q. 検診前に病院に行って診てもらったのですが…

A. 再び受診する必要はありません。以前受診した際の結果を保護者の方が記入し、ご提出ください。

Q. 期限はありますか？

A. 期限は特にありませんが、なるべくはやめに受診し、治療していただければと思います。

Q. 病院を受診したら、特に何もないとされたのですが…

A. 学校での健康診断はスクリーニング（ふるい分け）検査のため、学校での健康診断の結果と整った環境の病院での診断とは異なることがあります。

# 朝ごはんから元気な1日をはじめよう！

みなさんは、毎日どんな朝ごはんを食べてきていますか？朝ごはんから1日を始めると、午前中から勉強や運動に集中して思いきり活動できるため、夜はつかれてぐっすりとおねむれ、次の日も早起きができるという生活リズムが整います。赤・黄・緑の栄養バランスのよい朝ごはんだとさらに効果が大きくなります。

①脳と体の活動が高まる



脳や体を動かすエネルギーが補給されます。

②体温が上がる



体が自覚めて、活動のスイッチが入ります。

③朝うんちが出やすくなる



胃腸の働きが活発になり、朝に便意が起こりやすくなります。

④体内時計がリセットされる



ずれた体内時計が、24時間に修正されます。

⑤生活リズムが整う



日中は元気に活動し、夜はぐっすりおねむるリズムが整います。

⑥体の成長を助ける



骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。