



令和6年5月1日  
墨田区立中和小学校  
校長 影山 祥仁

新年度が始まり、1ヶ月がたちました。新しいクラス・友達に慣れてきた一方で、体や心の疲れが出てきている人もいるのではないのでしょうか。連休中も体調を崩さないよう、お子様に規則正しい生活習慣を心がけるようにお声かけをお願いします。



## ～5月の保健行事～

|        | 項目          | 対象者             | 備考                      |
|--------|-------------|-----------------|-------------------------|
| 7日(火)  | 視力検査        | 2年              | 眼鏡使用者は持ってきてください         |
| 8日(水)  |             | 1年              |                         |
| 9日(木)  |             | 3・4年            |                         |
| 10日(金) | 尿検査二次       | 二次該当者<br>一次未提出者 | 二次該当者には個別に<br>容器等を配布します |
| 13日(月) | 尿検査二次追加回収   | 一次・二次未提出者       | 学校で回収する最後の日です           |
|        | 視力検査        | 5・6年            | 眼鏡使用者は持ってきてください         |
| 14日(火) | 心臓検診        | 1年・他学年対象者       | 体育着を持ってきてください           |
| 16日(木) | 色覚検査        | 4年希望者           |                         |
| 21日(火) | 内科検診        | 4年              | 体育着を持ってきてください           |
|        | 内科・那須甲子事前検診 | 5年              |                         |

### 尿検査について

13日(月)が学校で回収できる最後の日になっており、この日までに一次検査を提出できなかった場合は、下の日時・場所に保護者の方が直接検体をお持ちいただくことになりますので、ご承知おきください。

**日時：5月下旬頃(改めてお知らせします)**

**場所：東京都予防医学協会 保健会館本館  
第二健診センター**

### 心臓検診(1年・他学年の対象者)

14日(火)に学校で行われる、心臓検診を受診できなかった場合は、下の日時・場所で欠席者検診を実施します。対象者には、後日連絡いたします。



**日時：5月22日(水) 14時～15時**

**場所：墨田区役所 13階 131会議室**

※尿検査や心臓検診が未受診の場合、水泳指導に参加できません。

### ～健康診断の結果について～

健康診断の結果、専門医の受診が必要な場合は「結果のお知らせ」をお渡ししています。医療機関受診後、その結果を学校までお知らせください。学校の検診は「異常の疑い」があるか否かのスクリーニングになりますので、医療機関を受診して「異常なし」と診断される場合もあります。

※全ての検診結果を記載した「健康カード」は7月上旬までに配布する予定です。



## 4月の保健室利用状況

けが 72人 病気 40人

## 4月の感染症情報

新型コロナウイルス、溶連菌感染症  
インフルエンザ

### 保健環境委員会の活動

今年度の活動がスタートしました！

今年度から、保健委員会と環境委員会が一緒になり、「保健環境委員会」となりました。最初の委員会では「委員長・副委員長・書記」を決め、1年間の活動目標や内容を考えました。後日、委員会紹介集会があり、委員長が全校児童の前で保健環境委員のことについて発表しました。

#### 委員長の言葉

石けん補充や学校内を掃除する仕事をして、みんなが健康で気持ちよく楽しめるようにしていきたいと思います。感染症に気を付けて、きれいに手洗いをしましょう。委員長として、みんなをまとめられるように頑張りたいと思います。

### 児童のみなさんへ

今年の運動会は6月1日(土)に行われます。そのため、5月7日(火)から運動会練習が本格的に始まります！練習中や本番で大きなケガがないように、運動前の準備体操や終わった後の体のケアを忘れずにしてください。暑い日もあると思うので、熱中症にならないように生活習慣をしっかり整えて、水分補給もこまめに行いましょう。

忘れずに

## ウォームアップ & クールダウン



### ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



### クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

自分の力を100%出せるように、最後まであきらめずに頑張ってください。みなさんの活躍を楽しみにしています！