



令和6年5月31日  
 東京都立府中けやきの森学園  
 校長 相賀 直  
 担当 山本 笑未

雨の日が続くと、気分が上がらないときもありますが、室内での過ごし方を工夫したり、梅雨ならではの自然を見つけたりして、楽しく過ごせるようにしたいですね。また、一日の中でも、朝は寒かったり、昼は暑かったりと、寒暖差の大きくなる時期です。睡眠・食事をしっかりと、元気に梅雨を乗りきれよう御家庭でも健康管理をよろしくお願いいたします。

＊＊6月保健行事＊＊

日付	時間	行事内容	対象者
4日(火)	9:00回収	尿検査予備日(今年度最終日)	二次検診者、未提出者
6日(木)	9:00～	歯科検診予備日	未受診者
10日(月)	9:00～	小児神経科診(宮田 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
14日(金)	9:00～	整形診(岡田 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
18日(火)	9:20～ 13:30～	整形診(上出 Dr.) 宿泊前検診	該当者にお知らせ済です。 A小6年生
19日(水)	10:00～	精神科相談(西根 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
24日(月)	9:00～	体重測定	A中
25日(火)	9:00～	体重測定	B中
26日(水)	9:00～	体重測定	B小
27日(木)	9:00～	体重測定	A小高学年
28日(金)	9:00～	体重測定	A小低学年

◇指導医来校日：6/3(月)、6/14(金)、6/19(水)、6/25(火)、6/28(金)

◇摂食相談日：6/4(火)、6/18(火)、6/19(水)

＊＊健康診断情報＊＊

今年度の定期健康診断が6月で終わります。保護者の方には、色々と御協力していただきありがとうございました。終了後、6月末に健康診断の結果を一覧にして配布いたします。

【受診や治療について】

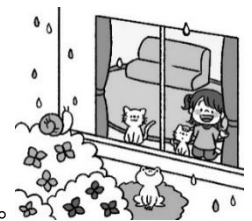
◎各健康診断で所見があった方には、個別に通知を配布いたします。

受診が必要な場合には、早目に受診をお願いいたします。

可能な限り、6月30日の定期健康診断終了までをお願いいたします。

尚、水泳指導を受ける場合には、水泳指導が始まる前までに済ませてください。

◎学校での尿検査は6月4日(火)が最終提出日です。忘れずに御提出ください。尿検査の結果が出てから、水泳指導に参加することができます。



【定期健康診断を受けられなかった方について】

◎各検診を受けられなかった方には、受診依頼の用紙をお渡しします。各自で、学校医(無料)又は、主治医やかかりつけの医療機関への受診(費用自己負担)を6月中にお願いします。尚、水泳指導を行う場合には、水泳指導が始まる前に済ませてください。

◎尿検査は、主治医やかかりつけの医療機関(費用自己負担)で検査をお願いします。

◎受診や検査の結果は、未受診のお知らせに検診結果を医師に記入していただき、御提出ください。

歯科や尿検査等の医療機関から検査結果をもらった場合は、そのコピーの提出でも構いません。

【高等部3年生の方について】

◎進路先から健康診断の記録の提出を求められることがありますので、健康診断の結果の一覧を大切に保管してください。

## 《6月の保健目標》

① 食中毒に気をつけよう

② 健康管理をしっかりと、安全にプールに入ろう

### 《プール指導が始まります!》

\*規則正しい生活をしましょう。

みみ はな のど め ひふ びょうき ちりょう す

\*耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、

事前にお知らせください。

\*爪を切りましょう。

いよいよプールが始まります。体調を整えて、プールに入りましょう。

### こんな時はプールに入れません。

- 熱がある。または、前日に熱があった。
- 鼻水が出ている。
- 喉に痛みがある。
- 目が赤く充血している。
- 耳だれが出ている、耳に痛みがある。 など



## ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。

消費期限

〇〇年〇〇月〇〇日



食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

## 天気予報をチェックしよう!

雨が続く梅雨の時期には、天気予報に注目して、次のことに気をつけてね。

### ① 足元を濡らさない…

雨の日は、足元が冷えると、寒さを感じやすくなります。長靴をはいたり、替えの靴下を持参したり、傘やレインコートなど雨具を準備したり、足元が濡れないように気をつけましょう。

### ② カーディガンなどで調整する

気温が低い日々が続くことを「梅雨寒」と呼びます。ふだん、半そでを着ていても、梅雨寒の日には、カーディガンや上着が恋しくなるかも!? 快適に過ごせるように、上手に上着で調整しましょう。