

ほけんだより



5月

2024年5月7日

赤堀南小学校

ほけんしつ



新学期がスタートして1か月ほどたちました。新しいクラスにも慣れてきた一方で、からだの疲れが出やすい時期でもあります。また、5月は気温も変化しやすく、熱中症にも注意が必要です。たっぷりの睡眠、バランスのよい食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりとしましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

「暑さ」を感じたら



タオル・ハンカチの出番

ポイント

「こまめに」、「少量ずつ」補給する

暑い日は、のどがかわいてから水分を補給するのではなく、15~30分に1回程度、水分補給をしましょう。また、日常生活の中では水や麦茶などで、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。カフェインが入っている緑茶や紅茶などは、利尿作用があるため、水分補給には向いていません。



5月の健康診断予定



日	曜日	項目	対象学年	気をつけること
8	水	耳鼻科検診②	1・5年生	前日に耳の掃除をしておく。
14	火	耳鼻科検診③	3・4年生	前日に耳の掃除をしておく。
15	水	内科検診(佐藤 Dr.)	1・3・5年生	身体を清潔にしておく。
23	木	内科検診(田島 Dr.)	2・4・6年生	身体を清潔にしておく。
		尿検査①	全学年	尿容器袋は、必ずのりで貼り付けて提出。
24	金	尿検査②	前日未提出者のみ	23日忘れた人のみ提出。
31	金	眼科検診	全学年	前髪が目にかかっている人は、ピンでとめる。

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



＊ 保護者の方へ ＊

1 検診結果のお知らせについて

検診で、病気や異常の疑いがある場合は、「受診のおすすめ」をお渡しします。疾患によっては、時間が経つとともに、より重い症状へ悪化する場合があります。できるだけ早く受診し、医師に記入していただいた「受診報告書」を担任に渡してお知らせください。

※ 受診の必要性がある場合のみ、「受診のおすすめ」をお渡ししています。

何も通知がない場合は、「異常なし」ですので、ご了承ください。

全ての健康診断が終了したら、「定期健康診断の記録」で全ての検診結果をお知らせします。（1学期通知表とともに配付します。）



2 耳鼻科検診について

耳鼻科検診で、「受診のおすすめ」をもらった人は、水泳指導が始まる前に耳鼻科を受診していただきますようお願いいたします。

☆プール開き・・・6月12日の予定



3 日本スポーツ振興センター災害給付金について

5月の集金で、日本スポーツ振興センター災害給付金掛金を集めます。

保護者負担額は410円です。児童が学校管理下（宿泊行事、校外学習も含まれます）で負ったけが等で、医療機関を受診する場合、日本スポーツ振興センターより災害給付金が1割支給されます（500点以上が対象）。受診先（医療機関）は保護者の方に決めていただきます。その際、ベッド数200床以上の病院を希望された場合は、特定療養費を請求されます。これは給付金対象外で自己負担となりますのでご了承ください。

※但し、救急車で搬送された場合、自己負担はないそうです。

4 ハンカチ・マスクの予備・ばんそうこうを持たせてください

毎日必ず清潔なハンカチを持たせてください。ティッシュやばんそうこうも、いざという時に役立ちます。ランドセルのポケットに入れておいていただきたいと思います。



5 登校前の健康状態の確認について

学校にも少しずつ慣れ、疲れも出やすい時期です。引き続き、登校前の健康状態の確認をお願いします。発熱等の普段と異なる症状がある場合は、ご家庭でゆっくりと休んでください。