



2024年5月1日

境東小学校保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をするときはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

5月の健康診断予定

日	検診の種類	対象学年	調べる内容
14日(火) 予備15日(水)	尿検査	全学年	○尿に病気のサインがないか調べます。 ※当日のみ回収します。忘れないようにしてください。 ※14日に忘れずに提出してください。
16日(木)	歯科検診	4・5・6年 4/27欠席者	○むし歯がないか、歯肉や歯垢の状態、歯ならびはどうか調べます。 ※歯みがきを忘れずにしてください。
17日(金)	耳鼻科検診	1・3・5年 4/18欠席者	○耳・鼻・のどに病気や異常がないか調べます。 ※耳が見えやすい髪型にしてください。
22日(水)	内科検診	2・3・5年	○心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているかを調べます。 運動器・結核検診もしてもらいます。
24日(金)		1・4・6年	※半そで半ズボンで手首足首が見えるようにしてください。

6月の予定：6/4(火)尿再検査 対象者 6/11(火)眼科検診 全学年 6/18(火)心臓検診 1年

★健康診断の結果から、受診のお勧めを配っています。受診のお勧めをもらったら、早めに病院でみてもらいましょう。

※耳鼻科の受診のお勧めをもらって、受診が済んでいない人は水泳の授業に参加できません。

★お知らせをもらわなかった人も、からだの調子が悪いときには病院でみてもらいましょう。

暑熱順化

暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

5月の保健目標 よい生活習慣を身につけよう

早寝・早起き・朝ごはん・運動のリズムを毎日続けて、よい生活習慣を身につけましょう！

- ☆ハンカチ・ティッシュも毎日忘れずに持ってきていますか？
- ☆ケガをしないように、ツメも長い人は切っていますか？
- ☆歯みがき・手洗いも忘れていませんか？



歯・口の健康 図画・ポスター・標語を募集します！

- 1～3年生は 図画(文字を入れない)・標語
- 4～6年生は ポスター(文字を入れる)・標語 に応募できます。

むし歯予防や口の健康についての図画・ポスター・標語を自由に描いてください。学校代表作品となった人には賞状が渡されます。

△注意

- ・文字を入れるときは「虫歯やムシ歯」ではなく「むし歯」としてください。
- ・画用紙は「B3」もしくは「4ツ切」サイズとしてください。

・5月13日(月)しめ切り。

くわしく聞きたいことがある人は保健室に来てください。



おうちの方へ

○受診のお勧めについて

定期健康診断の結果から、受診のお勧めをお配りしています。お忙しい中ですが、早めの受診と、受診報告書の提出をよろしくお願いいたします。

※眼科の受診のお勧めは、6月の眼科検診で再度配布される場合もあります。

※耳鼻科の受診のお勧めをもらって、受診が済んでいない人は水泳の授業への参加ができません。

※歯科の用紙については、「受診のお勧め」と「歯科健康診断結果のお知らせ」が同じものになっています。○印のついている部分で確認をお願いします。

○健康観察について

おうちの方による、毎日の健康観察とフォームへの入力をありがとうございます。

お子様に体調不良等がある場合には、無理をせずにおうちでゆっくり休ませてください。

○出席停止関係の書類について

「治癒証明書」・「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」・「インフルエンザにおける療養報告書」は、来校いただいてもお渡しできますが、学校のホームページでもダウンロードできますので、ご利用ください。 ※学校に登校を始める日に持たせてください。