

# ほけんだより

令和6年4月26日 小山田小学校 ほけんしつ



5月5日は「立夏」、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。水分補給を忘れずに、しっかり睡眠をとり、十分体を休めて、元気に過ごしましょう。ゴールデンウィークも夜ふかしをしないで、いつも通りに早ね・早おきをして、生活のリズムをくずさないようにしましょう。

## 5月の保健行事

検査・健診	日時	対象者	お願い
心電図検査	1日(水) 11:10~	1・4年生 その他の対象者	受ける人にはお知らせのプリントを渡しました。体操服を忘れないようにしましょう。
尿2次検査	7日(火) 9:00までに提出	1次検査の結果、必要な人	4月の1次検査の結果必要な人に連絡します。1次検査の時と同じように家でとります。(1次検査を受けていない人はこの日に持ってきてください。)
耳鼻科健診	8日(水) 13:30~	1・4年生	耳・鼻・のどに病気がないか調べます。
内科健診	15日(水) 13:30~	全学年	心臓の音、呼吸の音、皮ふ、貧血、背骨のゆがみ、手や足の状態、リンパ節の腫れなどを調べます。体操服を忘れないようにしましょう。
眼科健診	23日(木) 13:30~	1年生全員 2~6年生は症状のある	2~6年生で現在治療中の人は対象になりません。

## 熱中症に気をつけて

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいので脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

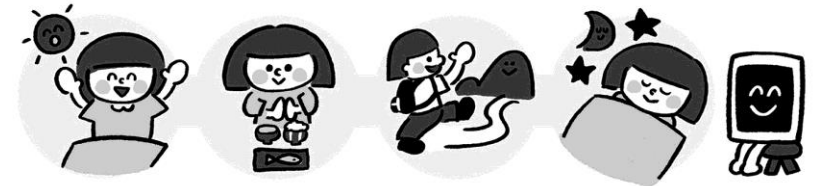
こまめな水分補給を

晴れた日は夏のように暑い日もあります。まだに体が暑さに慣れていないため、熱中症に気をつけましょう。毎日、水とうを持ってきてください。のどがかわいていなくても、休み時間ごとに、こまめに水分を取ってください。特に体育のある日にお茶が足りなくなることがあるので、十分な量を持ってきてください。また、熱中症の予防には「しっかり睡眠をとること」「朝ごはんを食べること」も大切です。早ね早おき朝ごはんを心がけ元気に過ごしましょう。

毎日、水とうを持ってきてください。こまめに水分をとりましょう。



## GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

## 保護者のみなさまへ

定期健康診断の実施にあたり、健診検査の結果、医療機関での受診や、経過観察の必要な人には、「健診・検査結果のお知らせ」で個別にお知らせします。受診が必要という結果の場合は、なるべく早く医療機関で受診していただきますようお願いいたします。受診されましたら「健診・検査結果のお知らせ」の下にある受診報告書を担任へ提出してください。

※ 保健関係のお知らせはプライバシー保護のため封筒に入れてお渡します。個人用の封筒は、次の検診結果のお知らせにも使用しますので、早めに返却をお願いします。(6年間使用します)