

# ほけんだより5月

2023.5.1 堅下北小学校 保健室

新年度が始まっておよそ1ヶ月が経ちました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか？しかし、一方、緊張がとけたことで、心身の疲れがでる頃でもあります。今後は大きな行事も控えています。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してほしいと思います。

## 保健室からのお知らせ

保護者のみなさま、健康チェック表の記入のご協力ありがとうございます。

5月からは、コロナウイルス感染症対策の緩和により、健康チェック表がなくなります。

ですが、お家での健康観察は引き続きよろしくお願いたします。

お子さんの体調が悪そうだなと感じた場合は、無理せずにお家で休んでください。

## 始めよう 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づ

けるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしまし

よう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？

気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

## 熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

が増えます



**熱中症予防のポイント**

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

## 5月の保健行事



視力検査	こんな図形Cを使って、学校生活に十分な視力があるかを調べます ※眼鏡を持っている人はかけたまま測るので、忘れずに持って来てください。	5/1(月): 6年生 5/2(火): 5年生 5/8(月): 4年生 5/9(火): 3年生 5/11(木): 1・2年生
心臓検診	手や足に機械をつけて、心臓に異常がないか調べます	5/26(金): 2次対象者
尿検査	尿を取って、腎臓や膀胱に異常がないか調べます	5/19(金): 2次対象者
耳鼻科検診	耳・鼻・のどの病気にかかっていないか、耳鼻科医さんが調べてくれます	5/10(水): 1・4年生 2・5年生対象者
内科検診	体の中や皮膚が健康か、骨や関節、筋肉に異常がないか内科医さんが調べてくれます	5/19(金): 全児童
ブラッシング指導	歯科衛生士による歯科保健指導があります 持ち物: 筆記用具、手鏡	5/23(火): 6年生 5/24(水): 5年生 5/25(木): 4年生