



福山市立駅家西小学校
ほけんしつ
2024年(令和6年)
NO.2



5月は緊張がゆるみ、疲れが出たり、けがが増えたりする時期です。スポーツフェスティバルの練習も始まっているので、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて毎日元気に過ごせるようにしていきましょう。また、気温が高くなる日もあるので、水筒は必ず持ってくるようにしましょうね!

こんな日は 熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

健康診断の結果から生活もふり返ろう

<p>歯科検診</p> <p>気になるところがあった人</p> <p>食事の後や寝る前に、歯ブラシをこぎざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。</p>	<p>身体測定</p> <p>やせすぎ・太りすぎの人</p> <p>栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。</p>	<p>視力検査</p> <p>視力が下がった人</p> <p>スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。</p>
--	---	---



こまめな水分補給

タオルで汗をふく

帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

5月の予定 健康診断 続きます

健診項目	実施する日	学年	連絡・注意事項
内科検診	5/15 (水)	1・2・3年 ひまわり学級	* 体操服で実施します。
	5/16 (木)	4・5・6年 たんぼぼ学級 こすもす学級	
耳鼻科検診	5/28 (火)	1・2・3年 ひまわり学級	* 耳そうじをしておきましょう。
	5/29 (水)	4・5・6年 たんぼぼ学級 こすもす学級	
尿検査 (2次検査)	5/30 (木)	2次検査の対象者 尿検査未提出者	* 2次検査対象者には、29日(水)に容器を配付します。 * まだ尿検査を提出していない人で家に容器が無い場合は、必ず保健室まで取りに来てください。

★保護者の方へ★

健康診断の結果、治療や受診が必要な人に『健康診断結果のお知らせ』をお渡ししています。受診が必要な場合は、早めに医療機関を受診していただき、その結果を学校へお知らせください。

学校での検診は集団で行われるため、病院で診察を受けると異常がない場合があります。また、すでに治療中や治療済みの場合でも用紙をお渡しする場合がありますので、その場合は保護者の方が用紙にその旨を記入され、学校まで提出してください。よろしくお願いたします。