

ほけんだより



2025年(令和7年)5月1日
福山市立駅家小学校

あっという間に4月が終わりました。みなさん、疲れはたまっていませんか？十分な休養や睡眠、バランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

健康診断が続いています。自分の体のことを知ることで、大切な機会です。正しい結果が得られるように、また、診てくださるお医者さんに感謝の気持ちが伝わるように、どんな態度で検診を受けるとよいか考えてみましょう。

歯科検診と視力検査の結果は、全員に配布します。むし歯がなかったか、黒板の字は見えているか、おうちの人と一緒に確認してみてくださいね。

☀️ 熱中症を予防しましょう ☀️

だんだんと暑い日が増えてきましたね。暑くなりはじめの時期は体が暑さに慣れていないため、厳しい暑さでなくても、熱中症になりやすいです。



こまめに水分補給!!



朝ごはんを
きちんと食べよう。



早寝をして、次の日に
疲れを残さないように
しよう。



少しずつ、暑さに体を
慣らしておこう。
お風呂につかったり、
軽めの運動をしたり
しよう。

運動会の練習が始まります。水筒と帽子を忘れずに持ってきてましょう。

みなさんが力いっぱい競技や演技をする姿を見るのが、今から楽しみです☆
自分や友達がケガをしないように、爪を切っておくことも忘れずにしましょう。



みなさんは、スマホや、ゲーム、タブレットを1日にどれくらい使っていますか？

外遊びをよくする子は、視力が下がりにくい、骨が強くなるのが分かっています。太陽の光を浴びることが重要なようです。

ゴールデンウィークも、外に出て体を動かす時間を作ってみてください。

夜更かしは、体調不良や視力低下の原因になります。



スマホやゲームは



時間を決めて

保護者の皆様へ

新年度が始まり1ヶ月がたちました。子ども達は、毎日新しいことの連続で、疲れが溜まっている姿もみられます。しっかり休養し、次の日元気に登校できるよう、お力添えよろしくお願い致します。

～健康診断の結果について～

健康診断の結果、気になることや、病院にて治療や検査が必要な場合、『治療のすすめ』（歯科は黄色、その他は緑色）の用紙をお渡ししています。すでに治療中や経過観察中の方にも用紙をお渡しすることがあると思いますが、結果のお知らせも兼ねておりますのでご了承ください。（経過観察中や治療中の場合は、お手数ですが、保護者の方がその旨を記入し、ご返送ください。）

検診の結果、特に異常がなかった場合にはお知らせしませんので、学期末にお渡しする『健康の記録』で確認してください。

※学校で行う健康診断はスクリーニング（ふるいわけ）ですので確定診断ではありません。

※視力検査と歯科検診のみ、全員に結果を配布しています。異常がなかった人も、目や歯の健康を保つ生活を心がけましょう。

～熱中症対策について～

日中の気温が高くなる日が増えてきました。休憩後、体調不良を訴える児童の中には、水筒を持ってきていない子もいます。汗をかいた後や休憩時間にこまめに水分補給ができるよう、準備をお願いします。朝のお忙しい時間に恐縮ですが、よろしくお願い致します。