



令和8年5月
 泉小学校 保健室
 No.2

新しい学年がスタートし、1か月が経ちました。知らず知らずのうちに、心も体も疲れているはず。また、運動会に向けての練習も始まります。夜は21時まで布団に入り、じゅうぶんな睡眠をとるようにしましょう。



「暑熱順化」汗をかく練習をしよう！

熱中症が心配な季節がやってきました。暑さは突然やってきます！熱中症を予防するために大切なことが、暑さに体を少しずつ慣らしていく「暑熱順化」です。無理のない範囲で、天気の良い日には外遊びをしたり、湯船につかって体を温めたりすることも汗をかく練習になります。

熱中症になりやすい日

☀️ 気温が高い日 ☀️ 湿度が高い日 ☀️ 風が弱い日



第1回 ハンカチチェックをしました

順位	クラス	割合
👑 1位 👑	やまびこ	89.7%
2位	5年1組	86.2%
3位	あおぞら1組、あおぞら3組	82.8%
4位	あおぞら4組	82.1%
5位	5年2組	77.0%

ハンカチ・ティッシュは毎日持ってきましょう。帽子・名札も忘れずに！！！！

定期健康診断の結果を持ち帰ります

今後、健康診断が終わりましたら、結果を持ち帰らせてます。受診の必要がある場合は、早めに受診し、結果を学校までお知らせください。学校における健康診断はスクリーニングであり、受診の結果「異常なし」ということもあります。

朝ごはん、水筒の準備をお願いします

運動会の練習も始まります。必ず朝ごはんを食べて登校できるように、ご協力よろしくをお願いします。水分補給のための水筒も、必ず持たせてください。

スポ振の書類は早めに提出してください

学校でのけがで病院を受診された際の書類は、病院での記入が終わり、保護者のお手元に戻り次第、早めに提出をお願いします。受診が継続している場合も、記入が終わっている用紙から、学校へ提出してください。

複数の緊急連絡先をお知らせください

急な体調不良やけがで、連絡をすることがあります。勤務中に携帯電話に出られない場合は、可能な限り、職場や他の親戚等の多くの連絡先をお知らせいただけると助かります。何時間も学校や保健室で待機することがないように、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

