

ほけんだより 5月



新しい学年がスタートしてあっという間に1か月が過ぎました。5月は緊張がゆるみ、つかれが出たり、けがが増えたりする時期です。また、暑い日も多くなってきて、体が暑さになれていないこの時期は、夏ほど気温が高くなっても、25℃を超える日は熱中症に注意が必要です。生活リズムを整えて、体調管理をしっかりしていきましょう。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

運動会の練習が始まります!!



本番までけががなく元気で過ごすために、体調管理ができているか自分でチェック☑していきましょう。

手足のつめは切っていますか？

すいみんはたっぷりとりましたか？

汗をふくタオルや、水とうを持ってきましたか？

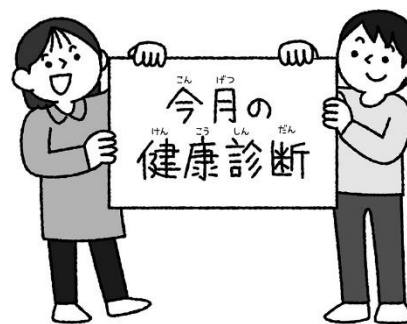
準備運動はしていますか？

朝ごはんは食べていますか？



「いつもと違うな」「調子が悪いな」というときは、無理をしないことが大切です☆

△熱中症も出始める時期です。必ず水とうとタオルを持ってきましょう!



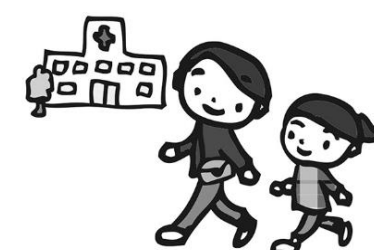
しんでんずけんさ 心電図検査	14日 (1年生のみ)	
にようけんさ 尿検査	15日 (全学年) (2次検査 30日)	
ないかけんしん 内科検診	17日 (1・4年生)	
	20日 (2・5年生)	
	21日 (3・6年生)	
がんかけんしん 眼科検診	30日 (全学年)	

けんこうしんだん、その後は…?

けっかをあうちのひとよく読む

くわしいけんさ・ちりょうをうける

じぶんのせいかつをふりかえる



内科健康診断時における服装について



この度、文部科学省から、児童のプライバシーや心情に配慮した健康診断実施のための環境整備について通知がありました。学校医と相談の結果、小学校では、次のように実施します。

- ・下着は着用したままで体操服を着衣の上、診察・検査を行います。
- ・体操服の下から聴診器を入れて、体の音を聴き取ります。

健康診断の結果について

健康診断の結果から、治療や今後の生活への注意が必要な所見があれば『結果のお知らせ』をお渡しします。異常なしの場合は通知しませんのでご了承ください。

なお、学校の健康診断は、疑いのあるものをすべて取り上げるスクリーニング方式です。学校生活で、健康上問題があるかないかを診ています。専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることも、ご理解ください。また、すでに医療機関で管理を受けているものや、原因や対応のわかっているものについても通知を出させていただきます。一律に受診を強制するものではありませんので、ご家庭で対応されているものについてはその旨を結果通知の返信欄に保護者様でご記入いただき学校へご提出ください。

ご理解とご協力をお願いいたします。