

ほけんだより 5月

令和6年5月 石戸小学校 保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。4月の下旬からすでに25℃を超える夏日が続いています。こまめに水分補給をするだけでなく、日ごろからの早寝・早起き・朝ごはんといった規則正しい生活習慣がとても大切です。よく寝て、よく食べて、よく遊んで、暑い日を乗り切りましょう。また、暑い日は疲れもたくさん溜まります。お家に帰ったらゆっくり休んで、体調を整えましょう。



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

食べて実感！ 朝食の効果

体調不良で保健室に来室する児童に話を聞くと、朝食を全く食べない、少ししか食べていないという児童が多くいます。しっかり朝食を食べることでこんな効果があります。モリモリ食べて毎日元気に過ごしましょう！

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



家庭教

<5・6月の健康診断日程>

予定日	行事	対象	気を付けること
5/14 (火)	尿検査2次	対象児童	1次の陽性者と未提出者のみ提出となります。(対象者へのお知らせを別途配布します)
5/15 (水)	眼科検診	全学年	前髪が目にかからないようにしてから登校しましょう。また、自分で「あっかんべー」ができるか、確認しておきましょう。
5/17 (金)	耳鼻科検診	1・4年生 +抽出児童	当日までに耳掃除をしましょう。
5/21 (火)	歯科健診	456年生	前日と当日の朝は、いつもよりていねいに歯を磨きましょう。
5/28 (火)		123年生 なの花学級	
5/22 (水)	心臓健診	1年生	心臓の音を聞きます。当日は健診が終わるまで、運動を控えましょう。
5/24 (金)	心臓健診予備日	心臓健診日 欠席児童 (1年生)	保護者同伴で、14:00に北本市文化センター3階第1・2会議室にて受診してください。(対象者へのお知らせを配布します)
5/31 (金)	内科検診 兼 宿泊前検診	456年生 なの花学級	プール前におこなう大切な検診です。当日欠席しないよう、体調を整えておきましょう。
6/6 (木)	運動器検診	5年生	5年生のみ、整形外科医による検診があります。

保護者の方へ

お忙しい中、問診票の提出にご協力いただき、ありがとうございます。5月も保健関係の提出物が盛りだくさんです。お忙しい中大変お手数ですが、問診票のご記入及び期日までのご提出をよろしくお願いいたします。

検査の結果、疾病等の疑いがある児童には「お知らせ」をお渡しします。専門医を受診し、結果を学校までお知らせください。特に受診が必要ない場合にはお知らせしませんのでご了承ください。

まだまだこの先暑い日が続きますので、お子様だけでなく、保護者の皆様もご自愛ください。

5月の提出物について

- 耳鼻科検診問診票・歯科健診問診票 (全学年)

4月26日(金)配布 → 5月2日(木)提出〆切

- 心臓検診問診票 (1年生のみ)

8日(水)配布 → 15日(水)提出〆切

- 内科検診に使用する問診票2種 (4~6年生)
・結核健康診断問診票
・運動器に関する問診票

17日(金)配布 → 24日(金)提出〆切

- 宿泊体験学習健康状況調査票 (5年生のみ)

17日(金)配布 → 24日(金)提出〆切