ほけんだより 5月

令和７年５月７日
境東小学校保健室

新学期がはじまり、１ヵ月が経ちました。新しい環境には慣れたでしょうか？　5月は、爽やかな日もありますが、1日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活リズムを心がけましょう。また、体調が悪いときは、無理をせず、ゆっくり休みましょう。

5月の健康診断予定

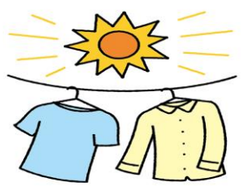
日付	検診の種類	対象学年	調べる内容
９日（金）	胸部X線撮影	1年希望者	○胸のレントゲンをとります。 ※半袖の体育着、体育帽子を忘れないでください。
13日（火） 14日（水）	尿検査	全学年	○尿に病気のサインがないか調べます。 当日のみ回収します。忘れないようにしてください。 ※13日に忘れずに提出してください。 ※再検査日は、6月3日（火）です。
22日（木） 29日（木）	内科検診	2・4・6年 1・3・5年	○心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているかを調べます。運動器・結核検診もしてもらいます。 ※半そで半ズボンで手首足首が見えるようにしてください。
27日（火）	耳鼻科検診	1・3・5年	○耳・鼻・のどに病気や異常がないか調べます。 ※耳が見えやすい髪型にしてきてください。

身のまわりの清潔を保とう！

ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。

脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。

清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。

清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

○今月から月1回、せいけつ検査を行います。ハンカチ・ティッシュ・朝の歯みがき状況・爪が伸びていないかをチェックします。爪が伸びている人は、短く切っておきましょう。

5月から始める熱中症対策

熱中症は夏に起こるものと思っている人も多いのではないでしょうか？実は、熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。とくに5月は、体が暑さに慣れていないため、急に気温が高くなると、発汗がスムーズにいかず、体に熱がこもり、熱中症になりやすくなります。そこで予防方法についてご紹介します。

予防方法

①衣服を工夫する　・・・暑い日に、外で活動するときは、通気性のよい衣服を選びましょう。

②こまめな水分補給をする　・・・「のどが乾いた」と思った時には、すでに脱水状態になっています。水分はこまめにとりましょう。

③バランスの良い食事をとる　・・・食事を抜くと、エネルギー不足と脱水が起こる危険があります。1日3食、バランスの良い食事をとりましょう。

④体調が悪い時は無理をしない・・・少しでも熱中症を疑うような症状が出た時は、無理をせず涼しい場所で休憩しましょう。

⑤充分な睡眠をとる　・・・睡眠不足は、疲労の蓄積や体温コントロールを低下させ、熱中症になりやすくなります。睡眠は、しっかりとりましょう。

保護者の方へ

○受診のおすすめについて

定期健康診断の結果から、受診のおすすめをお配りします。お忙しい中ですが、早めの受診と、受診報告書の提出をよろしくお願いします。

※耳鼻科の受診のおすすめをもらって、受診が済んでいない人は水泳の授業への参加ができません。

※歯科の用紙については、「受診のおすすめ」と「歯科健康診断結果のお知らせ」が同じものになっています。○印のついている部分で確認をお願いします。

○健康観察について

お子様に体調不良等がある場合には、無理をせずにおうちでゆっくり休ませてください。

○出席停止関係の書類について

「治癒証明書」・「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」・「インフルエンザにおける療養報告書」は、来校いただいてもお渡しできますが、学校のホームページでもダウンロードできますので、ご利用ください。　※学校に登校を始める日に持たせてください。

○衣服の貸し出しについて

お子さんが保健室で、体操着を借りた場合は、家庭で洗濯後、早めに保健室に返却をお願い致します。