

ほけんだより



令和7年4月30日 小山田小学校 ほけんしつ

4月の中旬から、動くとき汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないので、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。しっかり睡眠をとり、十分体を休めましょう。ゴールデンウィークも夜ふかしをしないで、生活のリズムをくずさないように気をつけましょう。

5月の保健行事



検査・健診	日時	対象者	ねが お願い
心電図検査	2日(金) 9:00~	1・4年生 その他の 対象者	受ける人にはお知らせのプリントを渡しました。体操服を忘れないようにしましょう。
眼科健診	8日(木) 13:30~	1年生全員 2~6年生は 症状のある	2~6年生で現在治療中の人は対象になりません。
尿2次検査	12日(月) 9:00までに 提出	1次検査の 結果、必要な 人	4月の1次検査の結果必要な人に連絡します。1次検査のときと同じように家でとります。(1次検査を受けていない人はこの日に持ってきてください。)
内科健診	13日(火) 13:30~	全学年	心臓の音、呼吸の音、皮ふ、貧血、背骨のゆがみ、手や足の状態、リンパ節の腫れなどを調べます。体操服を忘れないようにしましょう。
耳鼻科健診	14日(水) 9:00~	1・4年生	耳・鼻・のどに病気がないか調べます。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

晴れた日は夏のように暑い日もあります。まだに体が暑さに慣れていないため、熱中症に気をつけましょう。休み時間ごとに、こまめに水分を取ってください。また、熱中症の予防には「しっかり睡眠をとること」「朝ごはんを食べること」も大切です。

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

毎日、水とうを持ってきてください。こまめに水分をとりましょう。

(学校の水道の水も水質検査をしています。飲水できます。)

保護者のみなさまへ



<朝の健康観察をお願いします>

お子さまが元気に学校生活を送るために、とくに朝、お子さまの様子を見ていただき、いつもと違う様子であれば、体温を測ってみるなどの対応をお願いします。お忙しい時間帯ではありますが、よろしく願いいたします。

健康観察のポイント

- すっきりと目覚めたか
- 熱はないか
- 「気持ちが悪い」などの訴えはないか
- 朝食はしっかり食べたか
- 頭、お腹など痛がる様子はないか
- 元気はあるか

<定期健康診断の結果について>

定期健康診断の実施にあたり、健診検査の結果、医療機関での受診や、経過観察の必要な人に「健診・検査結果のお知らせ」で個別にお知らせします。受診が必要という結果の場合は、なるべく早く医療機関で受診していただきますようお願いいたします。受診されましたら「健診・検査結果のお知らせ」の下にある受診報告書を担任へ提出してください。

なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングです。医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

※ 保健関係のお知らせはプライバシー保護のため、封筒に入れてお渡します。個人用の封筒は、次の検診結果のお知らせにも使用しますので、早めに返却をお願いいたします。

※裏面に百日咳についての資料を載せています。ご覧ください。