



不動小学校  
保健室  
2023.5.2

## 「大切にしたい『ひと休み』」

新学期がスタートして、およそ1ヵ月。新しい学年にもなれてきましたか。4月と5月は、学校生活のなかで新しいことや変わることがたくさんあります。知らないうちに力がはいつたり、きんちょうしたりして、からだも心もつかれやすくなっています。「いつもより、はやめにねる」「おいしいものを食べる」など、動きやきもちをゆるめて、リラックスできる時間をつくってみましょう。いろいろなことを『がんばるとき』とおなじように『ひと休みするとき』も大切にしてみましょう。



## 令和5年度 定期健康診断日程 (5月～6月)

尿検査の日が  
きました。

月	実施日	健診項目	対象学年・時間	場所
5月	9日(火)	尿検査(1回目)	全学年 登校後すぐに提出	教室
	12日(金)	内科健診	全学年 13:10～	保健室
	18日(木)	耳鼻科健診	2・5年生、保健調査票で症状のある者	保健室
6月	19日(金)	心電図検査	1年生 10:45～	保健室
	6日(火)	歯科健診	全学年 13:10～	図書室
	8日(木)	眼科健診	1・4年生、保健調査票で症状のある者	保健室
	13日(火)	尿検査(2回目)	再検査が必要な人、1回目に提出できなかった人	保健室

## 「健康診断の結果をもらったら」

健康診断の結果は、今のあなたのからだの様子をつたえる大切な情報です。健康診断の結果をもらったら、かならず、保護者の方にわたしてください。ちりょうしたり、検査をしたりしなければいけないときは、病院でみてもらってください。受診結果は、担任の先生にわたしてくださいね。



朝のあいさつ、ろうかであつたときのあいさつ、給食のときのあいさつ、帰りのあいさつ、いつも大きな声とえがおであいさつしてくれるすがたに元気をもらっています。ありがとうございます。

## 急な暑さに「ご用心」 寒暖の差が大きい この時季の備え

朝と昼の気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節です。急に暑くなることもあるので、お茶などの水分やあせをふくタオルをもってきてください。

脱ぎ着のしやすい服で 体温調節しよう  
汗をかいたら清潔な タオルやハンカチでふこう  
気温が高いときは こまめに水分補給をしよう  
外出のときは帽子をかぶり 紫外線を避けよう

## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

暑熱順化とは、汗をかいて、徐々に暑さからだをならしていくことです。汗には、体温を調節するはたらきがあります。汗をかいたときは、水分をとることをわすれないようにしましょう。

ランニング!  
ウォーキング!  
家事お手伝い!  
シャワーだけじゃダメ!!  
湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!