



# ほけんだより

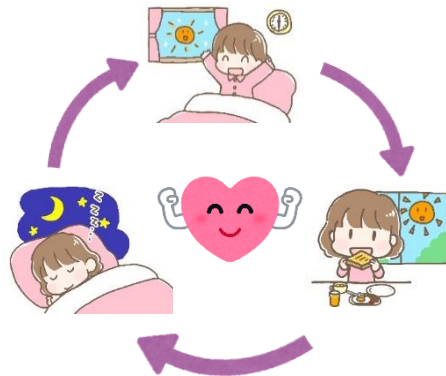
令和5年5月1日  
5月号  
桑島小学校  
保健室

みなさんは、4月から始まった、新しい学級での生活になれてきたころだと思えます。たくさんの新しいことに慣れようとがんばりすぎると、急に「疲れた…」となることもあります。そんなときはけがをしたり、体調をくずしやすかったりします。運動や好きな遊びをしたり、おうちの人や友だち、先生たちとお話をしたりして、疲れをためないようにしましょうね。



## 生活リズムをしっかりと整えよう！

新学期が始まり、1ヶ月がたちました。生活リズムは乱れていませんか？新生活の疲れと、ゴールデンウィークも重なり、生活リズムが乱れがちになる頃です。少しずつ生活リズムを整えていきましょう。また、だんだんと暖かくなってきているので、暑さ対策もしましょうね！



早寝・早起き・朝ごはん！朝うんちも！



## 5月の保健行事予定

内容	日にち・時間	対象者	健診や検査をしてくださる方
内科健診	16日(火) 13:00~	1~3年生	谷 千秋 学校医
心電図検査	18日(木) 13:50~	1・4年生	健康管理センター (鳴門病院)
眼科健診	25日(木) 9:00~	全児童	菅井 哲也 学校眼科医

- 健康診断の日はできるだけ欠席のないように、普段から「早ね・早起き・朝ごはん」や手洗いを心がけるなど、きちんと体調管理をしておきましょう。
- 健診の結果は、後日「所見あり」の人だけに、配布します。

まだまだ続きます  
健康診断



## 保護者のみなさまへ

- 「身体測定・視力検査結果のお知らせ(全員配布)」、「視力検査のお知らせ(視力B以下の児童のみ)」、「聴力検査のお知らせ(聞こえにくい音があった児童のみ)」を、保健連絡封筒に入れて配布します。配布されましたらご確認ください。
- 各種健康診断の結果につきましては、基本的には所見ありの児童にのみ配布いたします。なお、配布の際には、個人情報保護のため「保健連絡封筒」に入れてお配りしています。結果をご確認いただいたら「保健連絡封筒」を早めに学校に返却していただきますよう、ご協力をお願いします。なお、結果と一緒に返信用封筒を同封しておりますので、受診報告書は返信用封筒に入れて、ご提出よろしく申し上げます。
- コロナウイルスが5類感染症に移行することにより、感染症予防に対する意識が低下することが予想されます。また、連休もあり、人の動きも活発になる可能性が高いです。子どもたちが毎日健康な生活を送れますよう、引き続き、毎日の検温やマスクの着用、手洗い・手指消毒等の感染対策に、ご協力よろしく申し上げます。



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかりと対策をして、熱中症を予防しましょう。

## 暑さ対策

- 通気性のよい服や下着で調節
- 帽子で直射日光を避ける
- こまめな水分補給
- タオルで汗を拭く
- 疲れたら休む

