

ほけんだより 5月

R6.5.2
喜来小学校 保健室

けんこうしんだんがはじまります！

健康診断をうけるときのやくそく

自分のからだや健康の状態を知る大事な機会です。関心をもって積極的にうけましょう



先生の話をしっかり聞く



自分の順番がくるまでおしゃべりせず、静かに待つ



自分の順番になったら校医の先生にきちんと挨拶する

保護者のみなさまへ
健康診断の結果につきましては、学校医の先生に「所見あり」と診断され、受診をおすすめする場合のみお知らせをお渡しいたします。(ただし歯科検診は全員に結果を通知いたします。)

日にち	検診名	受ける学年	気をつけること
8日(水)	内科検診(運動器検診・結核検診を含む)	1・2・4年生	体操服(半袖)で受けます
10日(金)		3・5・6年生	
17日(金)	眼科検診	1・4年生	前髪はピンで止めるなどして、目にかからないようにしておきましょう
29日(水)	耳鼻科検診	2・5年生	耳そうじをしておきましょう
	尿検査(1回目)	全学年	忘れずに持ってきましょう

もうすぐ運動会の練習がはじまります。ちょうど気温も高くなる時期なので、熱中症にも注意が必要です。
また運動会の練習期間中は、水分補給の飲み物として、熱中症予防のためにスポーツドリンクでもよいとしていますが、スポーツドリンクには糖分が入っているため、むし歯などにも気をつけるようにしましょう。

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

熱中症が起こりやすい時期は、「今」です
熱中症が起こりやすいのは、
①からだ暑さに慣れていないとき
②湿度が高いとき
とされています。つまり、暑くなってくるちょうど今の時期や梅雨の晴れ間などは要注意です。
また朝ごはんを食べていなかったり、睡眠不足だったりすると熱中症を起こしやすくなるので、規則正しい生活を心がけましょう。