



桑島小学校 保健室



だんだんと気温も暖かくなってきました。南の方の県では、すでに梅雨入りしたところもあるようです。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、真夏の8月よりも、熱中症で運ばれる人数が多いそうです。こまめな水分補給を心がけ、熱中症に気を付けましょう。

また6月から楽しい水泳学習も始まります。引き続き、毎日の検温や生活リズムを整えるなど、体調管理に気を付けましょう。



＜6月の保健行事予定＞

内 容	日 ち・時 間	対 象 者	健 診 を し て く れ る 人
尿 検 査 回 収	8 日（水） 朝の会までに	ぜんがくねん 全学年	びざん 臨 床 センター
尿 検 査 回 収 （2 回 目）	21 日（火）朝の会までに	さいけんさ ひと 再検査の人 みていしゅつ ひと 未提出の人	びざん 臨 床 センター

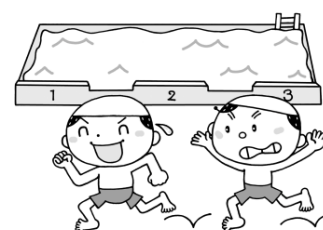
今年度の定期健康診断は、6月で終了します。みなさん、自分の健康状態について、知ることができましたか？受診をすすめられた人や、何か気になるところがある人は、早めに専門の病院を受診しましょう。

健康な体は、みなさんの宝物です。ぜひ大切にしましょう！



プールの授業が始まります！

●プールサイドでは、次のことを守りましょう！



プールサイドは大変すべりやすいです。絶対に走ってはいけません。



先生の話をよく聞いて、けがのないようにしましょう。



途中で気分が悪くなったら先生にすぐに言いましょう。

●プール前にはしておくこと

睡眠をしっかりとり



睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

朝ごはんを食べてくる



水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんと水分を忘れずにとりましょう。

つま切り、耳掃除をしておく



手足のつめの長い人は、泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

＜保護者の方へ＞

・6月で定期健康診断が終了します。当日欠席のため受診できなかったお子さまには、未受診による受診のお知らせを配布いたしますので、直接医療機関にてご受診ください。また所見ありのお子さまには、結果通知を配布しておりますので、お早めに医療機関を受診していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

・6月3日（金）に、内科健診と歯科健診の結果を配布予定ですので、ご確認ください。歯科健診につきましては、経過観察の項目もあるため、所見ありのお子さまだけでなく、全員に結果を配布いたします。

・6月から水泳学習が始まります。「早ね・早起き・朝ごはん」等の規則正しい生活を心掛け、安全で楽しく活動できるよう、家庭でもお声かけをよろしくお願いします。なお水泳学習期間中は、普段の健康観察表に保護者の押印する欄を設けています。検温とその押印がなければ、水泳学習に参加できませんので、ご確認の方よろしくお願いします。