

ほけんだまり5月

阿賀小学校 保健室
令和5年5月発行

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかですごくやさしいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調もくずしやすい時期です。また、新学期が始まって、そろそろ1ヶ月がたちます。不安や緊張の積み重ねで、体がつかれてしまい、気持ちもしんどくなるこの時期。ぜひ、これから始まるゴールデンウィークでのんびり過ごすことで休ませましょう。でも、早寝、早起き、朝ごはんは、しっかりと食べてくださいね。



熱中症が、ふえてきます...



5月は、からだも動かすと気持ちのいい季節。でも急に暑くなった日は熱中症に注意して!! まだからだは暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいのです。夏本番の暑さに合わせて、少しずつ汗をかけるからだをつくっていきましょう。

予防ポイント

- こまめに休憩と水分はきゅう
- 外に出るときは、ぼうしをかぶる
- 暑さに応じて、脱ぎ着しやすい服をきる
- 軽い運動で暑さに慣れる生活をおくる



5月20日(土) 運動会の準備はOK?

けがなく安全に当日をむかえられるように、みんなできをつけていきましょう。

- 朝ごはんも食べてくる
- 水分も必ずとる
- 赤白ぼうしを忘れない
- 手足のつめを短く切っておく
- 体調が悪いときは、無理せず先生に知らせる
- お家に帰ったら、お風呂で汗を流して、たっぷりお休みをとりましょう。



健康診断、真、最中!!

4月から始まった健康診断。感染症対策もして実施中です。検査や健診の終わ、たものから「結果のお知らせ」もお渡しています。今年度も、同じ診療科も複数回受診することのはいよう、なるべく眼科受診、耳鼻科受診と「結果のお知らせ」もまとめてお渡していると思っております。



健康診断スケジュール(5月)

* 状況によっては変更あり

月日	学年	検査項目	注意事項
5/1 (月)	3年	聴力検査 (音を聞く力)	髪が耳にかからないようピンなどでとめる。
8 (月)	1年		
10 (水)	2年		
11 (木)	5年	耳鼻科健診 13:30~	髪を耳にかけておく。 ユーカーリ広場に集合・待機 鼻→のど→耳の順でみます。 にし耳鼻科：西先生
9 (火)	1・3・6年		
16 (火)	2・4・5年	尿検査 1校時まで保健室に提出	前日に容器を配布する 忘れた人は学校で尿をとる
16 (火)	全学年		
24 (水)	1・6年	内科(結核)健診 運動器検診 13:30~	体操服で検診を受ける。 下着を脱ぎ体操シャツを着る。 平田整形外科：平田先生
30 (火)	3・4年		

保護者の方へ ~「健診結果のお知らせ」をもらったら~

健診結果のお知らせは、「保健室からの連絡袋」に入れてお渡します。健診は6月末まで続きますので、中身を確認して頂き、連絡袋は翌日に学校にお返しく下さい。よろしくお願いいたします。

