

おは！きたよ！5月

令和4年度
5月号
船橋市立葛飾小学校
保健室

新しい学年になって、早くも1か月がたちました。学校にはもう慣れたでしょうか。これからだんだんと暑くなってきますが、内科検診や歯科検診、眼科検診と保健の行事もたくさんあります。元気な体で毎日登校できるといいですね。

〈5～6月の健康診断日程〉

5月	10日(火)	心電図検査	1・4年生
	12日(木)	尿検査②	まだ出していない人 2次検査の人
	24日(火)	内科・結核・運動器検診①	6年生1～3組
	25日(水)	<u>尿検査(最終日)</u>	まだ出していない人 2次検査の人
	26日(木)	内科・結核・運動器検診②	6年生4～5組
	31日(火)	内科・結核・運動器検診③	5年生1～6組
6月	2日(木)	歯科検診	全学年
	7日(火)	尿検査(予備日)	2次検査の人のみ
		内科・結核・運動器検診④	2年生
	9日(木)	内科・結核・運動器検診⑤	3年生
	14日(火)	眼科検診	1・3・5年生/抽出者
	16日(木)		4年生1～3組
			1年生1～2組
			くすのき・くすの葉学級
	22日(水)	耳鼻科検診	6年生
	28日(火)	内科・結核・運動器検診⑦	4年生4～6組
29日(水)	耳鼻科検診	1年生	
30日(木)	内科・結核・運動器検診⑧	1年生3～5組	

注意

1回も出していない人は、この日に出さないと検査できません！！

耳そうじはできているかな？



ねっちゅうしょうたいさく

〈熱中症対策はできていますか？〉

気温がぐんぐん上がり、夏に近づいてきています。運動会ももうすぐですね。熱中症にならないように、自分たちで気を付けていきましょう！

熱中症に気をつけましょう

この時期に、急に気温が高くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になることがあります。外で活動するときは、日差しを防ぐ服装をして、こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。また、規則正しい生活をして暑さに負けない体をつくりましょう。

じゅうよう

【重要！】

休み時間の度に水分補給をしよう！



こまめに日陰で休む

ぬれたタオルなどで首を冷やす

帽子をかぶる
(首の部分が隠れるものだとおよい)

こまめに水分補給をする



〈もうすぐ、運動会！〉

練習をしてきた運動会。本番が近づいてきましたが、体調はどうでしょうか。当日に100%の力が出せるように、次のことに気を付けましょう！

★体調にかかわる注意

- 睡眠・・・運動会の前日は早めに寝て、体調を整えておこう。
- 朝ごはん・・・当日に全力を出せるようにしっかり食べておこう。

夜9時には眠れるようにしましょう！
朝はたくさん食べられるように早起き
しようね！



★当日までに準備しておくこと

- つめ・・・のびていると、自分だけでなくお友達もけがをしてしまいます。かならず切っておこう。
- くつ・・・きつすぎず、ゆるすぎず、自分の足にあったくつをはこう。
- もちもの・・・タオル、すいとう、ぼうし



★運動会当日の注意

- 準備運動・・・けがをしないためにも大切！全力を出すためにはしっかりやること！
- 水分補給・・・熱中症予防のために、のどがかわいていなくても飲むこと！

◎体調がわるくなったり、具合のわるそうな友達がいたらすぐに先生に知らせましょう。

◎けがをしたら、まずは傷を洗いましょう。砂を落とせると完璧です！

〈体の調子はどうですか？〉

新年度が始まって、1か月がたちました。新しいクラスに、新しい生活、新しい環境でドキドキや不安でいっぱいだと思います。

もしもつらくなったり、不安になったりしたら、近くの大人に相談してみましょ。お友達に話してみるのもいいです。一人で悩まないようにしましょう。

【保護者の方へ】

新学期が始まり、子供たちも教員も新しい環境でドキドキな毎日を送っています。

今後も引き続き感染症対策を徹底してまいりますとともに、子供たちの成長を支援できるよう尽力してまいりますので、ご協力をお願いいたします。

新年度が始まって1か月

悩みや不安があったら1人で抱え込まず、信頼できる人（親、先生、おじいちゃん・おばあちゃん、親戚、友だちなど）に相談しましょう。

読書をしたり音楽を聴いたりテレビを見たりするなど、気分転換になることをするのもよいでしょう。

（テレビを見るときは時間を決めましょう）

