

ほけんだより 5月

令和6年5月1日
船橋市立宮本小学校
おうちの人といっしょに
よみましょう。



健康診断 まだまだ続きます



日にち	項目	学年・クラス	持ち物
5/7(火)	尿検査2回目	1次未提出者・2次検査対象者	検尿セット
	内科検診	6年	体操服・マスク
5/9(木)	心電図検査	1・4年 他対象者	体操服
5/10(金)	内科検診	2年	体操服・マスク
5/13(月)	内科検診	1年1～2組・4年	体操服・マスク
5/16(木)	内科検診	1年3～5組・3年	体操服・マスク
5/17(金)	尿検査予備日1回目 1次検査ラストチャンス!	1次未提出者・2次検査対象者	検尿セット
5/29(水)	尿検査予備日2回目	2次検査対象者のみ ※1次の方は出せません。	検尿セット

★先日、学校メールでもお伝えしました通り、内科検診につきましては、学校医の先生と相談したところ、病院受診同様にマスクを着用し、検診を行うこととなりました。忘れずに持参し、検診時はマスクをつけるようお願いいたします。なお、他検診時の際にも、咳エチケットへご協力ください。

検診結果を順次、配付しています!!

検診で学校医の先生から、受診おすすめの指示があった場合、治療勧告（受診のおすすめ）をお渡ししています。早めにご受診いただき、受診報告書（保護者様記入）を学校までご提出ください。なお、学校の検診はあくまでもスクリーニングです。受診した結果、異常なしと診断されることもあります。あらかじめご了承ください。なお、特にお知らせがない場合は、異常なしです。



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

熱中症に負けないじょうぶな体を作ること大切!

ポイントは汗です。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になりやすくなります。そうならないように、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが大切です。夏本番に向けて今から熱中症に負けないじょうぶな体を作りましょう!!



3つのポイント

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

～ 保護者の皆様へ大事なお願い ～

夏前ではありますが、体が暑さに慣れていないこの時期は、そこまで気温が上がらずとも熱中症になりやすくなります。早寝早起き朝ごはんを心掛けていただき、体調管理とともに、多めの水分や汗拭きタオルの持参、下着を身に着ける等、お子様の健康安全のために、熱中症対策へのご協力をお願いいたします。