

# ほけんだより 5月

令和3年5月12日  
浦安市立高洲北小学校  
保健室

新学期が始まって1か月が過ぎました。そろそろ新しい環境に慣れてきたころだと思います。一方で、たまっていた疲れが出やすい時期でもあります。疲れがとれるよう早く寝ることを心がけましょう。また、困っていることがあったら、おうちの人や先生にお話してくださいね。



## 5・6月

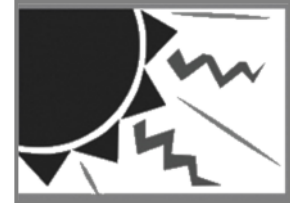
項目	日にち	がくねん 学年	ちゅうい 注意事項
耳鼻科検診	5月13日(木)	1, 3, 5年 すまいる	耳そうじをしておきましょう
内科検診	5月14日(金)	6年	持ち物：体操服
	18日(火)	5年	
	20日(木)	1年、すまいる 2年2組	
	25日(火)	4年	
聴力検査	5月17日(月)	2年	耳そうじをしておきましょう。
	21日(金)	1年、すまいる	
尿検査(二次)	5月19日(水)	対象者	二次対象者には別途お知らせをします。前回提出していない人も提出しましょう。
歯科検診	6月1日(火)	5, 6年	朝、はみがきをしましょう。 午前中に行うので、はぶらしは持ってこなくてよいです。
	6月10日(木)	1, 2年 すまいる	
	6月29日(火)	3, 4年	
眼科検診	6月3日(木)	全学年	
脊柱側弯検診	6月9日(水)	5年	持ち物：体操服 ※髪型注意

## 急に暑くなった日は 熱中症が 出始める時期です

「朝夕はすずしいからまだ大丈夫!」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期なので要注意です。



こんな日は 要注意



白差しが強い日



風がない日



湿度が高い日

元気に過ごす ポイント3つ

### たっぷり栄養

好き嫌いは していませんか?



バランスの良い食事を心がけましょう。特に、朝ごはんを食べないと、エネルギーが足りなくて熱中症になりやすいです。

### しっかり運動

外で体を 動かしましたか?



運動をして、汗をかく習慣をつけましょう。運動不足だと、急に運動をしたときに体調が悪くなりやすいです。

### ぐっすり睡眠

早寝早起き できていますか?



寝不足が原因で熱中症になる人はとても多いです。規則正しい生活を送ることが熱中症の予防でもっとも大切です。



### ◆健康診断の結果について

健康診断で病気や異常の疑いがあった場合には、お子さんに「健診結果のお知らせ」を配付しています。(異常なしの場合は配付はありません)。お知らせが届きましたら、早めに医療機関の受診をおすすめします。受診後は、結果を学校にお知らせください。結果のお知らせは、健康診断の日程の都合上、健診項目や学年によって配付時期が異なります。なお、健康診断はあくまでもスクリーニング検査であり、「疑い」の場合もお知らせしています。受診し、病気や異常がないこともありますことをご了承ください。

### ◆ご相談ください

お子さんの発育、発達などでご心配なことがあれば、いつでもご相談ください。養護教諭を通して学校医に伺うこともできます。また、健康面、衛生面(生理用品等)につきまして、コロナ禍でお困りのことがありましたら、学級担任、養護教諭、スクールカウンセラー等までお気軽にご相談ください。