

ほけんだより 5月

太田小学校
保健室
R6.5.7 No,2

5月、暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることも。下着を着たり、羽織るものを1枚持っておいたりするなど、服で上手に体温調節をしましょう。



また、新しい学年になって1ヶ月、そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。そんなときは、ゆっくり休むことも大切です。



健康診断 続きます

5月、6月の健康診断は以下の日程で実施します。検査によって対象の学年が違うものもあります。ほけんだよりや学年通信、事前に配付される通知を確認のうえご準備をお願いいたします。

日にち	学年	内容	連絡
5月8日(水)	全学年	眼科検診	めがねを持っている・使っている人は忘れずに持ってくる 前髪が長い人はピンで留める
5月9日(木)	3-2・5年生 かえで・くすのき・すすかけ	耳鼻科検診	軽く耳掃除をしておく 女子で髪の長い児童は髪を結んでくる
5月13日(月)	1年生・編入生	心臓検診	上下夏の体操着を着用 ※服をまくって検査します ※欠席の場合別日受診となります
5月16日(木)	1・2・3年生 かえで・くすのき・すすかけ	内科検診	上下夏の体操着を着用 ※服をまくって検査します
6月4日(火)	再検査対象者・ 忘れてしまった人	尿検査③ (再検査)	朝一番尿を提出する (別途通知を確認してください)

～保護者のみなさまへ～

健康診断が終了したもののから、学校医、学校歯科医の指導のもと、対象者には“受診のすすめ”を配付しております。4/30には**歯科**の受診のすすめを配付しました。早めの受診をお願いいたします。また、4月中に実施しました視力検査については、眼科検診結果と一緒に対象者へ配付します。定期検診等で早めに視力の結果が必要な場合は、保健室までお声かけください。

今年度5月号より、ほけんだよりの紙配付を廃止し、「スクリレ」にお便り配信させていただきます。スマートフォン等から閲覧、確認をお願いいたします。

なお、重要なお知らせや文書につきましては、紙による配付を行ってまいります。ご承知おきください。

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策ははじまっています

あつ 暑さになれておこう！

これから少しずつ気温が高くなり、暑い夏がやってきます。

暑さに慣れていないと熱中症になりやすくなってしまいます。

そのため、今のうちから「汗をかく力をつける」ことが大切です。

また、汗をかくと体内の水分が減って脱水症状を起こす可能性

がありますので汗を拭くタオルや水筒（水かお茶）を毎日持たせていただくようお願いいたします。



ねっちゅうしょう
熱中症に
ちゅうい
注意!

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

ねつ そと ほうしゅつ たいおん ちようせい ちから
熱を外に放出して体温を調整する力を
からだ ねっちゅうしょう じようたい
つけ、体が熱中症になりにくい状態に
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、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、暑熱順化の鍵なのです。

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

しよねつじゆんが すうじつ しゆう
暑熱順化には、数日～2週
かんていど い
間程度かかると言われています
たいちよう たいしつ
ですが、体調や体質などによっ
こじん さ ひ
て個人差があります。その日
ちようし かんきよう あ むり
の調子や環境に合わせて無理
なく汗をかき、夏本番に備え
て体を暑さに
慣れさせてい
きましょう。



5月～衛生検査がはじまります

まいにちせいけつ 毎日清潔にすごそう！



5月から毎月2回（初回は5/14）衛生検査を実施します。検査項目は、「ハンカチを持っているか」と「爪は伸びていないか」の2つです。「ハンカチは持っているけれど、使うときにポケットに入っていない」様子が見受けられます。いつでもどこでも身につけていられるとよいですね。ご家庭でも、登校前に確認をしていただけたらと思います。

ご協力よろしくお願ひいたします。

ハンカチでふく

まてが

手洗い

です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。かぜの原因になるので、せっけんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

