

ほけんだより



令和6年4月30日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

5月5日は立夏。この名のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」、という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきています。急に暑くなる日がありますが、みなさんの体はまだ暑さに慣れていません。暑さに慣れていないときは熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてくださいね。

もくひょう

病気の治療をしよう！！

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

GWの 過ごし方



もうすぐゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れをとりたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのはよいことですが、生活リズムの乱れには注意してくださいね！休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労しますよ！右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう！

- ・朝起きる時間を決める。
- ・朝ごはんをきちんと食べる。
- ・夜は早めに布団に入る。
- ・ゲームやスマートフォンは、長時間使わない。

ゴールデンウィーク明け、5月7日（火）から5月13日（月）まで健康貯金カードに取り組みます！生活リズムを整えるためにしっかりと取り組みましょう！提出日は5月14日（火）です。

5・6月保健行事

	保健行事	お願い
5月		
1 (水)	視力検査 (4年)	★めがねを持っている人は忘れずにもってきてください。
2 (木)	視力検査 (5・6年)	
9 (木)	尿検査二次回収 (対象者)	★就寝前に必ず排尿し、朝起きてすぐの尿をとってください。 ★ 一次検査未提出の人も提出してください。
	内科検診 (1・5年)	★体育着を忘れずにもってきてください。
10 (金)	歯科検診 (4・5・6年)	★朝、しっかり歯みがきをしてきてください。
13 (月)	尿検査二次追加回収 (対象者)	★就寝前に必ず排尿し、朝起きてすぐの尿をとってください。 ★ 一次検査未提出の人も提出してください。
15 (水)	心臓検診 (1年・対象者)	★欠席した場合は、別日に保護者の方と受けていただきます。
16 (木)	眼科検診 (全学年)	★めがねを持っている人は忘れずにもってきてください。
17 (金)	歯科検診 (1・2・3年)	★朝、しっかり歯みがきをしてきてください。
24 (金)	日光事前検診 (6年)	★体育着を忘れずにもってきてください。
6月		
25 (火)	那須甲子事前検診 (5年)	★体育着を忘れずにもってきてください。

※5月7日 (火) から5月13日 (月) まで、健康貯金カードに取り組みます。

健康診断の結果をお知らせします

4・5・6月と健康診断が続きます。健康診断の結果を「〇〇結果のお知らせ」として通知しています。(※異常なしの場合はお知らせを出しません。)
「結果のお知らせ」をよく確認いただき、受診が必要な場合は専門医を受診してください。学校で行う健康診断はスクリーニング検査(大勢の子どもの中から病気の疑いのある子どもを早く発見し、早期の適切な治療や病気のコントロールにつなげるための検査)で、**お知らせ=(イコール) 病気ではありません。**お医者さんに詳しく診察していただくと、学校や家庭での日常生活で気を付けることなどの指導を受けます。専門医を受診した際は、速やかに**受診報告書**を御提出ください。よろしくお祈いします。

また、6月中旬から水泳指導が始まる予定です。疾病によってはプールに入ること、症状が悪化したり、人にうつしたりしてしまうこともあります。内科・耳鼻科・眼科検診・聴力検査でお知らせをもらった方は、**必ず水泳指導が始まる前に専門医を受診するようにしてください。**

- 健康診断未受診者 (内科・眼科・耳鼻科)
- 受診報告書 (内科・眼科・耳鼻科・聴力) の未提出者



水泳指導に参加できません

受診した結果、学校生活において、気を付けることや伝えておきたいことなどありましたら、お気軽に保健室まで御相談ください。

