



令和7年5月23日
豊田市立本城小学校
保健室

5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日がでてきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。水分をこまめにとり、早寝・早起き・朝ごはん、暑さに負けない体づくりをはじめましょう。

今後の検診・検査の予定

5月26日（月） 尿検査（未提出・二次検査者）
6月13日（金） 1・4年心電図検査【問診票】6月6日（金）提出期限
6月17日（火） 歯科検診【歯科検診問診票】6月6日（金）提出期限



問診票をお願いする検診・検査があります。お忙しい中大変お手数をおかけします。よろしくお願いいたします。

外あそびで要注意! これ 忘れていませんか?

服

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかももう一度確認しましょう。



水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。



保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後の変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の

「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

こんねんと

今年度もおばらすこやかウィークを行います！

おこな



おうちのひと
よみましょう。

★おばらすこやかウィークとは

小原地区の3小学校1中学校が合同で行っている取組です。定期的に生活点検を行うことで、よりよい生活習慣を身につけることを目的に実施しています。

★保護者の方をお願いしたいこと

- ①月曜日に目標を決めて、すこやかカードを持って帰ります。お子さんがどんな目標をたてたのか確認して、サインの記入をお願いします。
- ②すこやかウィークが終わったら、お子さんが振り返りをします。その後、お子さんにむけてコメントを書いてあげてください。「がんばったね！」の一言でも構いません。きっと励みになるはずです。ご協力よろしくお願いいたします。

★実施時期 全3回 火曜～金曜の4日間（月曜日は目標を決める）

第1回 6月17日～20日

第2回 9月30日～10月3日

第3回 1月27日～30日



★記入方法について

月曜日に、4つの項目について目標を決めます。（①メディアの使用時間②メディアをやめる時間③就寝時刻④メディア以外でのすごしかた）

4つの項目について、目標を達成できたら○をつけます。4日間終わったら○の数を集計して、16点満点中12点以上だった人がすこやか賞です。すこやか賞の人はすこやか賞シールがもらえます。シールカードにはりましょう。

すこやか賞に加えて、本城小オリジナル項目が3日間達成できたら、もう一枚シールをプレゼントします。



早寝について

上の兄弟がいると寝る時刻が遅くなりがちですが、別々の時刻に寝るか、一緒に早く寝てしまうのもよいと思います。

寝る時刻の目標を決めたら、「その時刻に寝るためにはゲームは何時で終わりにしたらいいかな？」「何時から寝る準備を始めるといいかな？」と、お子さんと話してみてください。寝る時刻が近づいたら、声かけをお願いします。

