

ひまわり



2024.5.1

前山小学校 保健室

ほけんだより

第2号

5月は暦の上では夏の始まりです。過ごしやすくなりましたが、朝晩と日中の気温差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。心がけましょう。

5月は体を動かすと気持ちのよい季節です。でも、急に暑くなつた日は熱中症に

要注意！「熱中症は夏になるものでしよう？」そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れてなく、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

が
増
え
て
き
ま
す



熱中症予防の
ポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 外では帽子をかぶる
- 外ではマスクを外す
- 軽い運動で暑さに慣れておく



熱中症予防にも、早寝と朝ごはんは大切です！油断せず、しっかり対策しましょう。体調が悪いときは無理をしないことも大切です。



5月の予定

21日(火) 眼科検診 (1年・2年・3~6年のアンケート結果から検診が必要な児童)

29日(水) 内科検診 (2年・4年・オアシス) ★上下半袖体操服

30日(木) 歯科検診 (1年・6年・3年1組2組・4年1組2組) ★朝歯を磨いてくる。

保護者の方へ

● 健康診断が終わった項目から結果をお渡ししています。お子さんが元気に学校生活を送れるように、お知らせをもらった子は、早めに受診されることをお勧めします。なお、すでに受診されているときや定期的に通院中の場合は、次回受診時に経過等を受診報告書にてお知らせいただければ結構です。また視力検査結果においては、裸眼または矯正視力でB・C・Dの子へ受診報告書をお渡ししています。矯正視力については医師の指示によりB等で矯正してある子もいるかと思います。そうした場合は、その旨を受診報告書にてお知らせください。また、学校の健康診断はあくまでスクリーニングです。受診していただき、専門医の診察により「異常なし」となる可能性がありますが、ご了承ください。