



令和4年5月2日
畝部小学校 保健室

はる かげ ここち 春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、からだ ココロ 体や心につかれが出たり、けがをしたり、たいちょう 体調をくずしやすい時期でもあります。きそくただ せいかつ 規則正しい生活をして、げんき 元気にいっばいす 過ごせるようにしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

しせいをよくしよう



せぼね 背骨がゆがんでしまうと、からだ 体のあちこちがいた 痛んだり、つか 疲れやすくなったりして、べんきょう 勉強にもしゅうちゅう 集中できなくなります。「しせい」についてき 気になっていることがある人は、ひと ないかけんしん 内科検診のとき がつこうい 学校医さんにそうだん 相談してみましょう。



しりょくけんさ けっか
視力検査の結果にびっくり！

がつ 4月に、しりょくけんさ 視力検査をしました。「去年より見えなくなった！」とショックを受けている人もお おお 多くいましたね。じゅしんほうこくしよ 受診報告書をもらった人は、かなら がんか い 必ず眼科へ行きましょう。また、メガネをかけたほうがよいかわい 医者さんにそうだん 相談してみましょう。いま 黒板の文字が見えづかった人も、メガネをかけることで、文字がハッキリ見えて、しゅうちゅうりよく 集中力もアップするかもしれませんね。

がつ にち もく 5月6日(木)は尿検査です！！



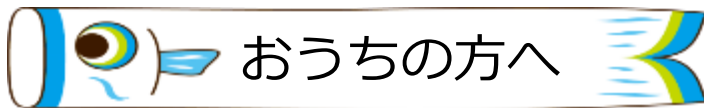
ちゅう 5月6日(木)は尿検査です。やす 休みが3日続いたあとなので、わす 忘れやすいです！トイレにけんよう 検尿セットを置いて、がつ にち かなら ていしゅつ 5月6日に必ず提出してください。

5/1 (日)	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)	5/6 (金)	5/7 (土)
やす 休み	がっこう 学校	けんぽうきねん び 憲法記念日	みどりの 日	子どもの日	にようけんさ 尿検査！	やす 休み

ねっちゅうしょうたいさく
熱 中 症 対策について

★^{ひと いっしょ よ}おうちの人と一緒に読みましょう。

- ・^{あつ やわ}暑さを和らげるため、^{ひつよう おう め}必要に応じて濡れタオル等の首を冷やすグッズ、^{ひがさ じさん}日傘の持参してください。^{そと で}外に出るときは、^{ぼうし かなら}帽子を必ずかぶりましょう。
- ・^{ちゃ おお も}お茶を多めに持ってきてきましょう。^{えんぶんほきゅう}塩分補給のためのスポーツドリンクやO S 1 ^{じさん}を持参してもよいです。
- ・^{えんぶん}塩分タブレット等^{とう}については、^{じさん}持参してもよいですが^{えんぶんほきゅう}塩分補給をするのは^{やす じかん すわ}休み時間に座って^た食べましょう。^{いえ も かえ}ゴミは家に持ち帰ってください。^{しょくもつ}食物アレルギー^{かんけい}の関係もあるため、^{ひと ぜったい}人には絶対にあげないでください。
- ・^{すいとう}水筒のお茶等^{ちやなど}がなくなった場合は^{ばあい}水道水を^{すいどうすい}水筒に入れて^{すいとう}飲みましょう。^の(水道水は^{すいどうすい いんよう}飲用とする^{きじゅんち み}基準値を満たしており、^の飲んでも^{さ つか}差し支えない)
- ・^{そとあそ}外遊び、^{たいいく}体育の授業中、^{じゅぎょう}登下校中は^{とうげこうちゅう}必ず^{かなら}マスクを^{はず}外しましょう。
- ・^{あか はた うんどうじょう た}赤い旗が運動場に立っている時は^{とき}熱中症^{ねっちゅうしょう}の^{きけんせい}危険性が^{たか}高いため^{そと}外で^{かつどう}活動できません。
- ・「^{へん}なんか変だな、^{かん}おかしいな」と^{かん}感じたら、^{ちか}すぐに^{せんせい}近くの先生や^{おとな}大人、^{ともだち}友達に^{おし}教えてください。



- ・健康診断の結果、異常の疑いがあるときに、お知らせの手紙をお渡ししています。学校での健康診断は、あくまでスクリーニング（簡易的な検査・診察）であり、「異常の疑い＝病気」ではありませんが、お知らせを受け取ったら、なるべく早めに専門医への相談・診察をしていただき、その結果をお知らせください。
- ・5月に入り、気温が高くなってきました。外で活動する機会が増えると、汗をたくさんかき、日差しにさらされ熱中症になる子もいます。子どもたちに「水筒」と「タオル」を持たせてください。
- ・スクールカウンセラーの村瀬慶佑先生は、5月19日（木）、26日（木）の10時～16時30分の勤務です。相談を希望される場合は担任、又は養護教諭にご連絡ください。
- ・心の相談員の年代司穂先生は、5月9日（月）・11日（水）・16日（月）・18日（水）・20日（金）・25日（水）・27日（金）・30日（月）の9時30分～14時30分の勤務です。

