



令和6年5月7日  
畠部小学校 保健室



春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心がつかれたり、けがをしたりして、体調をくずしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいに過ごせるようにしましょう。また、だんだん暑くなってきますので、熱中症対策もしましょう。

今月の保健目標

しせいをよくしよう

姿勢が悪い生活をしていると、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、勉強にも集中できなくなります。よい姿勢の合い言葉は、『グー・チョキ・パー・ペタ・ピン』です。授業の始まりや本を読むときには、姿勢を正しましょう。

あいことばは、

『グー・チョキ・パー  
ペタ・ピン』

せなかは  
ぴん！

ぱー

2つ分開ける



ちょき

からだ  
体を正面に

足のうらはゆかに

ぺた

ぐー

1つ分開ける

# おうちの人と一緒に読みましょう！

## 熱中症対策について

- 外に出るときは、帽子を必ずかぶりましょう。暑さを和らげるため、必要に応じて濡れタオル等の首を冷やすグッズや日傘を使用してください。
- お茶を多めに持ってきましょう。
- 塩分タブレットが必要な場合は、事前に担任へお知らせください。食物アレルギーの関係もあるため、人には絶対にあげないでください。
- 水筒のお茶等がなくなった場合は水道水を水筒に入れて飲みましょう。(水道水は飲用とする基準値を満たしており、飲んでも差し支えありません)
- 外遊び、体育の授業中、登下校中は必ずマスクを外しましょう。
- 赤い旗が運動場に立っている時は熱中症の危険性が高いため外で活動できません。
- 「なんか変だな、おかしいな」と感じたら、すぐに近くの先生や大人、友達に教えてください。



- ・ 5/1 (水) 眼科検診 (1・2年生+アンケート抽出者)
- ・ 5/9 (木) 歯科検診 (全校児童)
- ・ 5/16 (木) 尿検査2回目 (未提出者+二次検査)

## おうちの方へ

- ・ 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、お知らせを受け取つたら、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、気温が高くなる日も増えてきました。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14日(火)、21日(火)、28日(火)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8日(水)・10日(金)・13日(月)・15日(水)・22日(水)・24日(金)・27日(月)・29日(水)の9時30分～15時30分の勤務です。