

げんき

令和5年5月1日(月)
No2
岩間第三小学校 保健室

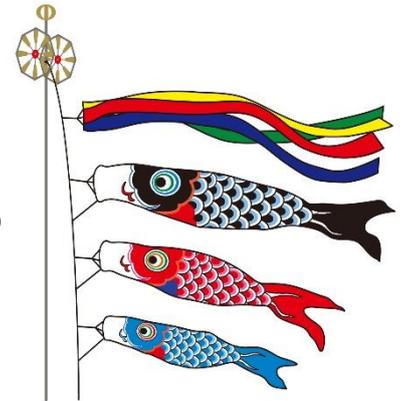
～5月の保健安全目標～

- 保健** ○自分のからだについて知ろう
- 安全** ○運動や遊びの安全について考えよう
- 安全な遊具の使い方を覚えよう

さわやかな季節になってきました。子どもたちも徐々に新しいクラスに慣れ、楽しく生活している様子がみられます。

さて、5月も健康診断が続いています。日程をよく確認して、もれることなく健康診断を受けられるようにしていただきますようお願いいたします。

また、少しずつ暑くなってきました。5月になるとスポーツフェスティバルの練習が始まりますので、お子様の朝の様子を観察するとともに、水分補給のため、必ず水筒を持たせていただけますよう、よろしくお願いたします。



<5月の保健行事予定>

日	行 事	対 象 ・ 注 意 点 等
8日(月) 8:50~10:00	心臓検診 (1年生・4年生)	○半袖の体操服を持ってきてください。 ○4年生(全員)は、 バスタオル1枚を持参 してください。 (体の下に敷く、胸にかけるために使用します。) *欠席等で検診できなかった場合は、保護者の付き添いにより近隣校で受診していただきます。 12日(金)9:00 岩間一小 *二次検査は、6月27日(火)岩間公民館で行います。(時間未定) ★該当者がいた場合にはお知らせいたします。
9日(火) 13:00~	内科検診(4年・5年・6年)	学校医 梅里先生による検診です。 *欠席等で検診できなかった場合は、 <u>直接、本多内科・循環器科 医院に行き、受診していただきます。</u>
9日(火)	せいけつ調べ	ハンカチ、歯みがき、かみの毛、朝ごはん、防犯ブザー等の確認をします。
11日(木) 8:30~12:00	歯科検診 (全学年)	○当日は、必ず歯みがきを済ませてから登校させてください。 *欠席等で検診できなかった場合は、 <u>直接、阿部歯科クリニックに行き、受診していただきます。</u> 該当児童がいた場合は、詳細を改めて連絡いたします。
12日(金)	スクールカウンセラー来校	野口先生が来校する日です。 勤務時間 8:30~16:30 *どんなささいなことでもかまわないですので、お気軽にご予約ください。[担当:養護教諭 中村]
15日(月)	尿検査一次(全学年) *容器は12(金)に配付	○前日は、排尿してから寝てください。当日、起きたらすぐに尿をとります。
16日(火)	すこやかタイム	○5月のテーマは「安全な学校生活」です。
24日(水)	尿検査一次(もれ者)	○この日が学校でできる尿検査の最終日です。 ○8:40までに、各自で保健室に持ってくること。

**体調を整えて健康診断を受診できるように
ご家庭のご協力をお願いします。**

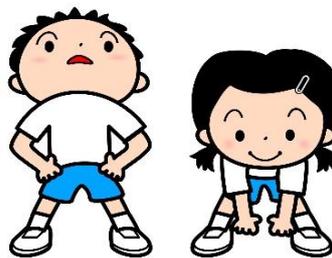
5/26(金)「スポーツフェスティバル」に向けての練習が始まります。
 疲れをためすぎないために、こんなことに気をつけましょう!!



しっかりねる



あさごはんを食べる



じゅんびうんどう
準備運動をきちんとする



あせをふく



そと
外ではぼうしをかぶる



すいぶんほきゆう
こまめに水分補給する

◆水筒持参のお願い◆

学校では、年間を通して「水筒」を持参してよいことになっています。
 基本的には水・麦茶ですが、5月8日(月)～スポーツフェスティバル当日まで、水筒の中身はスポーツドリンクでも構いません。熱中症予防のために、ぜひ、お子様に水筒を持たせていただければと思います。

ちゅうい ねっちゅうしょう
そろそろ注意!! 熱中症!

熱中症の症状は…

□ 頭痛



□ 気持ちが悪い



□ ふうふうする



□ 多量の汗



熱中症を予防するために…



□ 睡眠をしっかり取る

寝不足は体調をくずすもとになります。夜ふかしせず、早く寝るようにしましょう。



□ 朝ごはんを食べる

寝ている間にかいた汗では足りなくなった塩分を、朝ごはんでもりましょう。



□ 暑さになれておく

暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しずつなれるようにしましょう。



□ 水分補給をする

運動前、運動後はこまめに水分をとりましょう。

***水筒を忘れずに!!**

