

# ほひんだより 5月

令和4年5月12日  
久下小学校 保健室

## 5月に気をつけたいこと

のどがかわいた！  
の前段 水分をとろう

5月でも暑い日には熱中症になる危険があります。「のどがかわいた」と思う前にこまめに水分をとりましょう。

あつい？  
さわい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずに暑さ・寒さを調節しましょう。



おむすび段  
注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶときには、ぼうしを忘れずに！



## その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



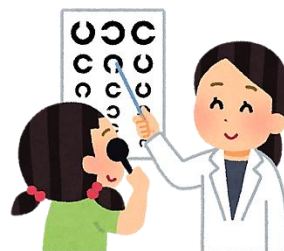
**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

生活リズムをととのえることで、からだ・こころ・勉強・スポーツなど色々な場面で力を発揮できるよ!!

## 健康診断実施中!!

健康診断は、みなさんが自分の成長の様子を知ったり、体に病気や異常がないかを調べたりして、健康な生活を送れるようにするための大切なものです。

視力検査や聴力検査の結果、受診のおしらせをもらった人は早めに病院へ行ったり、ふだんの生活を見直すきっかけにしたり、健康管理に活かしてください。



健康診断	日程	もちもの・きをつけること
歯科検診	5月26日 9:00~	朝ごはんの後にきれいに歯みがきをしてくること
尿検査(2次)	5月31日(対象者のみ)	

## 保護者の方へ

### ●健康診断について

現在、定期健康診断を実施しています。すでに終了した検査の結果、受診が必要と思われるお子様には、受診勧告書を配付しています。受診勧告書を持ち帰りましたら、はやめに医療機関へご相談いただき、受診結果を学校へご報告ください。

受診勧告書は原則、受診した医療機関にて記入いただいでください。ただし、受診勧告書の記入に際して、文章料が発生する場合には、受診結果を保護者の方でご記入いただいでかまいません。

### ●「からだのきろく」の変更について

久下小学校では、健康診断や学期ごとに行っている身体測定の結果を「からだのきろく」に記載して、毎学期お知らせしています。昨年度までは内容確認の後、押印して学校へ返却いただいでいたましたが、今年度より、渡し切りといたしますので、各ご家庭で保管していただければと思います。

1学期の「からだのきろく」は6月上旬に配付予定です。2年生以上の児童は昨年度までの「からだのきろく」もあわせて配付しますので、ご家庭で保管してください。

### ●新型コロナウイルス感染症について

5月、6月には自然学校や修学旅行などの宿泊を伴う行事が計画されています。学校では最大限の感染防止に努めますので、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

特に、登校前には健康観察を行っていただき、児童本人・同居のご家族に発熱や風邪症状がある場合には、登校しないようお願いいたします。