

# あおぞら

# 5月号



(保健だより)

令和4年5月 志木小 保健室

気温が高い日が多くなり、涼しい風が心地よくなりました。今年はどんなゴールデンウィークになりそうですか？4月からがんばってきたつかれも出てくるころなので、体をゆっくり休めたり、平日にはできない楽しいことをしたりするのもいいですね。ただ、楽しみすぎて連休中に学校モードの生活をわすれてしまわないように、毎日の「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、また元気な顔で登校できるようにしましょう！

## 5月の保健目標 健康なからだをつくろう

4月の終わりごろから気温が上がり、日差しも強くなりました。暑くなると心配なのが、熱中症です。熱中症とは、気温や湿度が高いときなどに、体の温度が上がりすぎておこる体調不良のことです。熱中症というと、7月や8月などの真夏の時期になるイメージがあるかもしれませんが、実は暑くなり始める今ごろから注意が必要です。この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、あせを上手にかくことができず、体の熱を逃がせないことがあるのです。これからの暑くなる夏に向けて、熱中症にならないための生活を身に付けておきましょう！

### ～ 熱中症を予防するために大切なこと6つ ～



こまめに水分補給



三食しっかり食べる



寝る時間はたっぷり



適度な運動で暑さに慣れる



体調が悪い時は無理しない



休けいは涼しいところで

## 5月の保健行事

- 6日(金) 眼科検診(さくら・2・4・6年)
- 10日(火) 耳鼻科検診(2・4・6年)
- 13日(金) 眼科検診(1・3・5年)
- 16日(月) 尿検査(二次)配布
- 17日(火) 尿検査(二次)提出
- 18日(水) 尿検査(二次)提出予備日
- 19日(木) 内科健診(1・3・5年)
- 30日(月) 色覚検査希望調査配布(4年)

## 健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？見たり聞いたりするのに不自由はないか？体の異常や病気の可能性はないか？がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。



「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

## 保護者の皆様へ

- ☆毎日の検温・健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。連休中も引き続き、お子さまの体調の把握をよろしくお願いいたします。
- ☆現在学校では、本人の風邪症状や発熱での欠席、ご家族の体調不良で登校を自粛される場合は出席停止扱いとなっておりますが、その際に提出していただいていた「登校届(様式1-2)」は、今後提出の必要がなくなりましたので、ご承知おきください。なお、陽性と判定された場合および濃厚接触者になった場合は、これまで通り「登校届(1-1)」が必要となります。(志木小ホームページからダウンロード可能です。学校からお渡しすることもできます。)
- ☆4月より健康診断を実施しております。検査や検診が終わったものから順次「治療のお知らせ」を配付いたしますので、お手紙をご持参の上、病院へ受診・治療をお願いいたします。また、受診が終わりましたら「治療のお知らせ」を学校までご提出ください。(学年によって、お知らせの配付時期が異なる場合があります。ご了承ください。)