



令和6年5月

東岩槻小学校

保健室

明日から少し長い連休が始まります。お出かけをしたり、おうちでのんびりしたり、ぜひ新年度の疲れを取りリフレッシュしてお過ごしください。しかし、事故やけがには十分気を付けてくださいね。

連休明けの5月は、一段と暑くなる中、運動発表会の練習が始まります。毎日疲れやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣をととのえ、学校生活のリズムをつくっていきましょう。

5月～ 健康診断の日程

- 尿検査予備日 5月7日(火)朝 4月25日に提出できていない場合は、忘れずに提出をしてください。

○色覚検査希望用紙、心臓検診書類配付 5月10日(提出5月14日まで) 1・4年生のみ

- 内科検診 5月15日(水) 1・5・6年生
- 歯科健診 5月16日(木) 全学年
☆前日の夜と当日の朝は、いつも以上にしっかりと歯をみがいてください。
- 眼科検診 5月20日(月) 全学年
- 耳鼻科検診 5月28日(火) 全学年
☆耳そうじをしてください。毎年「耳垢栓塞」と言われる児童がありますが、これは家庭では取れないほど奥にある耳垢ですので、受診が必要です。
- 尿検査二次 5月29日(水) ☆対象者に後日お知らせします。
- 心臓検診 6月4日(火) 1・4年生
☆心臓検診の判定は、内科検診の受診が必要です。したがって、学校の内科検診や心臓検診を欠席した場合は、各自「岩槻南病院」で受診していただきます。該当の場合、詳細をお知らせいたします。

医療機関での受診や相談が必要な場合は、「健康診断結果のお知らせ」用紙をお渡しします。早めに受診をお願いします。

(疾病により、医師の許可がないとプールに入れないなど、制限が出る可能性があります。)

5月の保健目標 生活のリズムをととのえよう

はやね・はやおき

睡眠は、脳や体の発育を促す、大切な時間です。低学年は遅くても9時、中学年以上は10時までに寝るようにしましょう。朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びると、すっきりして目覚めが良くなります。



あさごはん

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ごはんを食べないと、脳への栄養が足りず授業に集中できません。必ず何か食べることが大切です。



あさうんち

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後は、トイレに座る時間をつくりましょう。



☆毎週木曜日 エチケット検査☆ 5月9日～行います

ハンカチは ポケットへ

いつもランドセルに入れっぱなしになってない？

朝の準備をしよう

のびすぎをふせぐために
「**き ようび き** つめ切り曜日」を決めよう!

5月						
日	月	火	水	木	金	土
.	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30

- きれいなハンカチを持っている
- ティッシュを持っている
- つめを短く切っている

木曜日だけでなく、毎日の習慣になるよう、お声かけ等ご協力をお願いします。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病：顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病：顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります。
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。



- 予防のポイント**
- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。
 - 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
 - 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。

学校でもすぐに水分補給ができるよう、水筒(水・お茶類)を持たせていただきますようお願いいたします。